ژماره ٥
ک٢ ٢٠١١

پزیشک

گۆڤارەکی مانگانەی
تەندروستیی پزیشکییە
www.pzishkmagazine.com

- قژ هەڵوەرین چییە؟چارەسەرکردنی چۆنە؟
- ئاوێنەکانی لکاندن و جۆرەکانی و چۆن بەکار دێن؟
- فشاری خوێن چییە؟ چۆن دەپێورێت؟
- فتقی نااوک چییە؟ چارەسەری چۆنە؟
- زۆر ئارەقەکردن و چارەسەرکردنی




منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)



سەرنوسەر

##ساڵی نوێی زایینی

گۆڤاری پزیشک هاتنی سەری ساڵی زایینی (2011ز)لەهەموخوێنەرانی وگەلی کوردپیرۆزدەکات.بەنیازی ئەوەی ساڵێکی خۆش وپڕهات وبەپیت وخۆشگوزەرانی بێت بۆکوردوکوردستان،ئاسایش وئارامی لەکوردستان ووڵاتمان هەروابەرقەراربێت.ژیانێکی ئاسوودەوپڕلەخۆشی بۆخوێنەران وگەلی کوردبەئاوات دەخوازین.هەرلەدەستپێکردنی ساڵی نوێیەوەگۆڤاری پزیشک وئەوکۆمەڵەپزیشکەبەهرەمەندەی کەوەک سەربازێکی وون خزمەتکردنی بواری ڕۆژنامەگەری کوردی بەتایبەتی ڕۆژنامەگەری پزیشکی پەیمان نوێ دەکاتەوەکەهەردەم هەوڵ وکۆششی لەگەڕدابێت بۆزیاترخزمەت گەیاندن وکارابوون لەدروستکردنی دەوروبەری تەندروست.هەروەهاگۆڤاری پزیشک هەروەک لەسەرەتای دەرچوونی پەیمانی دابووکەڕۆلی کارابگێڕێتلەبڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری تەندروستی وڕۆشنبیری گشتی،بەرزکردنەوەی ئاستی ڕۆشنبیری خوێنەری کوردی بەهۆی کەسانی پسپۆڕهەریەکەولەبواری پسپۆڕیەکەی خزمەت بەومیللەتەبکات.ئامانجێکیتری گۆڤاری پزیشک بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری تەندروستیەلەناوهاووڵاتیان وفێرکردن وئامۆژگاریکردنیان لەچۆنیەتی بەرەنگاربوون وچارەسەرکردن وخۆپاراستن لەنەخۆشیەکان وپارێزگاریکردن لەساغی وسەلامەتی جەستەوتەندروستیمان.چۆن مرۆڤ دەتوانێت تاکێکی کارابێت بۆخۆی وکۆمەڵ ودەوروبەری هەروەهاگرنگیدان بەتەندروستی تاک وخاوێنی جەستەو بەتایبەتی ئەوەی کەپێیدەووترێت (PERSONAL HYGIENE) بەتایبەتی بەهۆی ئەوبارودۆخەی لەکۆنەوەلەکۆمەڵی کوردی هۆکاربووەلەپشت گوێ خستنی ئەوبوارەکەهەنگاوی سەرەکی وبنەڕەتەلەهەردەم ساغبوون وجەستەی پتەوودووربێت لەتووشبوون بەنەخۆشی ئەمەش دەبێتەهۆی دەستگرتن بەکات وماڵ ودارایی وتەندروستی.گۆڤاری پزیشک هەمووئامانجی دروستکردنی دەوروبەری تەندروستەبۆکۆمەڵی کوردی کەئەمەش هەماهەنگی تاک وکۆمەڵ ودەسەڵاتی گەرەکە.بەپێزانین وپێنازین بەوئەرکەی بەگۆڤاری پزیشک سپێردراوەولەپێناویەدیهێنانی ئەوئامانجەپیرۆزانەداواکارین هەمووهاوکاروهەماهەنگ بین.کوردستان هەرئاوەدان بێت وکوردخۆشیدابن.

نەخۆشیەکان لەکوردستاندا

د. داوود حەسەن رەمەزان
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و گورچیلە
نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری/ هەولێر

کوردستان لەگەل ئەوهەموو پێشکەوتنەبەرچاوەی کەلەهەمووبوارەکانی ژیان بەخۆیەوەدیوە بەڵام هێشتاڕۆشنبیری تەندروستی لای هاووڵاتیانی سادەیەولەسەرەتای دایە .بۆزیاتربەرەنگاربوونەوەی نەخۆشیەکان وخۆپاراستن لێیان پێویست دەکات هەمووتاکەکانی کۆمەڵگابەهۆشیاری دروستی پڕچەک بکرێن وئەوهەنگاوەددەبێت لەقۆناغی سەرەتاییەوەدەست پێبکرێت وهەمووبەژداربین لەچاندن وچەکەرەکردنی ولەبیری منداڵەکانمان ئەوەبچەسپێنین کەئەوان خاوەنی دوارۆژن گرنگیدان بەتەندروستی زامنکردنی ئێستاوئایندەیەوبەدەستهێنانی خۆشگوزەرانی وخۆشبەختیەبۆئەمڕۆوسبەی وداهاتوو .زۆرخووڕەوشت هەن کەپێویست دەکات لای هەموان وەک سەرەتاییەکی ژیانی لێبێت وخۆمان ومالّ ومنداڵمان لەسەرئەوخووڕەوشتەڕابهێنرێت بۆنموونەنینۆککردن وخاوێنکردنەوەی بنهەنگل وناوگەڵان وددان شووشتن وکورتکردنەوەی سمێل ئەمانەسیفەتێکی خۆرسکن بەڵام بەهۆی کەمی هۆشیاری دروستی وکەمتەرخەمی هەموان گەیاندنی ئەوپەیامەبەهاوولاتیان کەموکورتی دەکەوتێ ولەئەنجامی گرنگی نەدان بەوڕەوشتەخۆڕسکەونەچەسپاندنیان لەبیری هاوولاتیان وکەمی گرنگی نەدان بەتەندروستی وزۆربوونی ژمارەی دانیشتووان وقەرەبالغی وجگەرەکێشان وپیسبوونی ژینگەولەخۆوەبەکارهێنانی دەرمان وزۆرخواردن وپارێزینەکردن وزۆربوونی قەڵەوی وتەمبەڵی وزۆربوونی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن وزۆربوونی نەخۆشی شەکرە،ئەمانەهەمووکاریگەری خۆیان هەیەلەدەرکەوتنی زۆرنەخۆشی نوێ ودووبارەبەدیارکەوتنەوەی نەخۆشیەکۆنەکان .کەواتەلەبەرئەوەی بیری چاک لەجەستەی ساغ دایەوژیان بەتەندروستی ولەشی ساغ خۆشە،لەشساغی هیواوئامانجی هەموومرۆڤێکەهیچ تاکێکیش بەتەنیا لەشی ساغ نابێت ئەگەرهاتوودەورووبەری تەندروست نەبوو،دروستکردنی دەوروبەری تەندروست دەبێت بکرێت بەئامانج لەکورستاندا،هەموومامۆستایانی ئایینی ومامۆستایان ورۆناکبیرورۆشنبیران وپزیشکان وکارمەندانی تەندروستی وفەرمانبەران ونووسەران لەبەرەودان لەدروستکردنی دەوروبەرتەندروست ڕۆلی کارابگێرن،دروستکردنی دەوروبەری تەندروست ئەرکێکی نیشتمانی ونەتەوەیی وئایینی ومرۆڤایەتیە بەژداریکردنت مانای وایەتۆهەست بەبەرپرسیاریەتی دەکەیت بەرامبەرگەل وخاک وووڵاتەکەت. دەوروبەری تەندروست دروستی لەبیروڕاوهەلسوکەوت وچۆنیەتی پاراستنی تەندروستی جەستەیی ودەروونی ورۆشنبیری تەندروستی وچۆنیەتی هەلسوکەوت کردن ئەگەرهاتوونەخۆش کەوتیت وزانینی هەندێ سەرەتایی دەربارەی نەخۆشیەکان ووەرگرتنی پێکوتەوگرنگیدان بەتەندروستی منداڵەکانمان وخۆپاراستن دوای تووشبوون بەنەخۆشی وزانیاری سەرەتایی دەربارەی چۆنیەتی بەکارهێنانی هەندێک دەرمانی باووخاوێن ڕاگرتنی دەروون وجەستەی تاک وهەماهەنگ بوون لەگەل کۆمەڵ ودەسەڵات وجێبەجێکردنی فەرمانەکانی دەسەڵات وهاندانی خەلکی لەچەسپاندنی بڕیارەکانی حکوومەت ودوورکەوتنەوەلەجگەرەکێشان ونەهێشتنی پیسبوونی ژینگەوگۆڕینی هەندێ ڕەوشت وڕەفتاری نادروست کەبەهۆی نەخوێندەواری ونەبوونی وخراپی باری سیاسی ووڵات وگیروگرفتەکۆمەڵایەتی ودارابیەکان لەناومیللەتی ئێمەوەک هەموومیللەتانیترڕەگ وڕیشەی داکوتاوەبەرەنگاربوونەوەیان ولەڕەگوڕیشەدەرهێنانیان .هەرکاتێک هۆشیاری دروستی لەناوهاووڵاتیان بڵاوبۆوەوخەلک لەڕێگاکانی خۆپاراستن لەنەخۆشی ئاگادارکراوەهۆکاردەبێت لەبەرەوپێشچوونی تەندروستی ووڵات ودروستبوونی متمانەلەنێوان هاووڵاتی ودەزگاتەندروستیەکانی کوردستان وبەفیڕۆنەدانی ماڵ ودارایی وکات وتەندروستی هاووڵاتیان وسەرمایەکی زۆریش بۆحکوومەت دەگەڕێتەوەکەدەتوانرێت لەبەرەوپێشچوونی ووڵات سوودی لێوەربگیرێت .هەرکاتێک ووڵات باری تەندروستی باشبووهۆکاردەبێت لەڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەوڵەتانی دراوسێ بۆناووکوردستان بۆخۆچارەسەرکردن لەناودامودەزگاتەندروستیەکانی کوردستان وبووژاندنەوەی ئەوبەشەی تەندروستی گەشتی پزیشکی کەدەبێتەهۆی هێنانی بڕی زۆرلەسەرمایەبۆناووکوردستان لەئەنجامدابووژانەوەی دەزگاتەندروستیەکان وهۆتێلەکان وبازاڕوکاری کاسبکاروبەرەوپێشچوونی ووڵات ولەئەنجامدافەراهەمکردنی خۆشی وخۆشگوزەرانی بۆهاووڵاتیانی کوردستان.

ژمارەی متمانەی سەندیکای ڕۆژنامەنووسان

(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

www.pzishkmagazine.com



هۆشیاری دروستی

٢٨

خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتك
azadmantik@yahoo. com
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر ی. د. تەیب صابر کریم
د. نیاز شێخ جواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت ساڵەیی
بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید
دەستەی نووسەران:
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. پشتیوان مامە خدر
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. حسین علی عبدالله
بەڕیوەبەری ژمێریار و کارگێری: نەورۆز

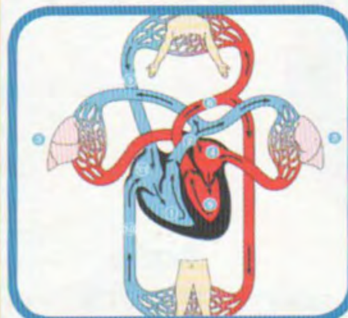
دیزاین:
وریا بوداغی
٠٧٥٠ ٤٣٦ ١٣٦٠

سەندوقی پۆستە:
١٣/٠٨٤٥ زانکۆ / هەولێر

ناونیش هەولێر/١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا

تیراژ: (٤٠٠٠) دانە
نرخ: (٢٠٠٠) دینار
کۆمپانیای پەیک بڵاوی دەکاتەوە

www.pzishkmagazine.com

















کۆئەندامی سووڕان



د. عەبدولستار عەزیز محەمەد
پزیشکی شارەزای نەخۆشییەکانی هەناو

لەشی ئادەمیزاد لە کۆبوونەوەی چەند کۆئەندامێک پێکدێت وە هەر ئەندامێک لە کۆبوونەوەی چەند ئەندامێک پێکدێت،هەروەک دەبینین مرۆڤ ئەوخۆراکەی کە دەخوات پێویستی بە هەرسکردن دەبێت وە دوای هەرسکردن بۆناو خانەکان دەچێت تاوەکو لەگەل ئۆکسجین بسووتێنرێت و بۆ بەجێهێنانی زیندەچالاکیەکان ناو خانەکان سوودی لێوەربگیرێت، ئەگەر بپرسین چۆن خۆراکی هەرسکراو کە لەشێوەی شەکری (گلوکۆز) دوای هەلمژین لەسەر هەموو لەش و خانەکان دابەش دەکرێت، ئەوا یەکسەر وەلام ئەوە دەبێت کە بەرێگای کۆئەندامی سووڕان. کۆئەندامی سووڕان پێکدێت لە:

١ - **دڵ:** بریتیە لە ئەندامێکی گۆشتنی وە هەندەی مشتی مرۆڤێک دەبێت لەدوولا پێکدێت،لای ڕاست و لای چەپ بەهۆی دیوارێک لەیەک جیادەکرێنەوە هەر لایەک لەدوو هۆدە پێکدێت هۆدەیەکی بچووک کە پێیدەوترێت گوێچکەلە وە هۆدەیەکی گەورە کە پێیدەوترێت سکۆلە و بەدەرگەوانێک بەیەکەوە بەستراون کە پێیان دەوترێت (زمانەکانی دڵ)، خوێن لەرێگای خوێنهێنەرەکان لە هەموو لەشەوە دەگەڕێتەوە بۆ ناو گوێچکەلەکان لەکاتی کشانی دڵ و لە دڵ خوێن لە گوێچکەلەوە دەچێت بۆ سکۆلەو بەهۆی بوونی زمانەی دڵ خوێنەکە توانای گەڕانەوە ی پێچەوانەی نیە، دڵ لەشێوەی ترۆمپا ئیش دەکات و وە کاتێ گرژ دەبێت ئەوا سکۆلەکان پاڵ بەخوێن وەدەنێن بۆ ناو خوێنبەرەکان و لەکاتی کشانی،خوێن لە رێگای خوێنهێنەرەکان دەگەڕێتەوە بۆ دڵ.

٢- **موولوولە خوێنەکان:** ئەوانیش دوو جۆرن:

ا- خوێنبەرەکان کە خوێن لە دڵەوە دەبەن بۆ

rculation
Aorta
(aort/o)
Left
atrium
Left
ventricle
ght
ricle
culation
Arteries
(arteri/o)
Arterioles
(arteriol/o)

هەموو لەش.

ب - خوێنهێنەرەکان کە خوێن لە هەموو لەش دەگەڕێننەوە بۆ دڵ.

٣ - خوێن: بریتیە لە بەستەرەشانەیەکی شل و پێکدێت لە:

ا - خڕۆکە سوورەکانی خوێن: کە فەرمانی هەلگرتن و بردنی ئۆکسجین (هەوایە) لە سیەکان بۆ خانەکانی لەش وگواستنەوەی گازی دوانە ئۆکسیدی کاربۆن لە خانەکان بۆ سیەکان.

ب - خڕۆکە سپییەکان: ئیشی بریتیە لە بەرگریکردنی دژی میکرۆبەکان و نەهێشتنی تووشبوون بە نەخۆشی و پاراستنی تەندروستی مرۆڤە.

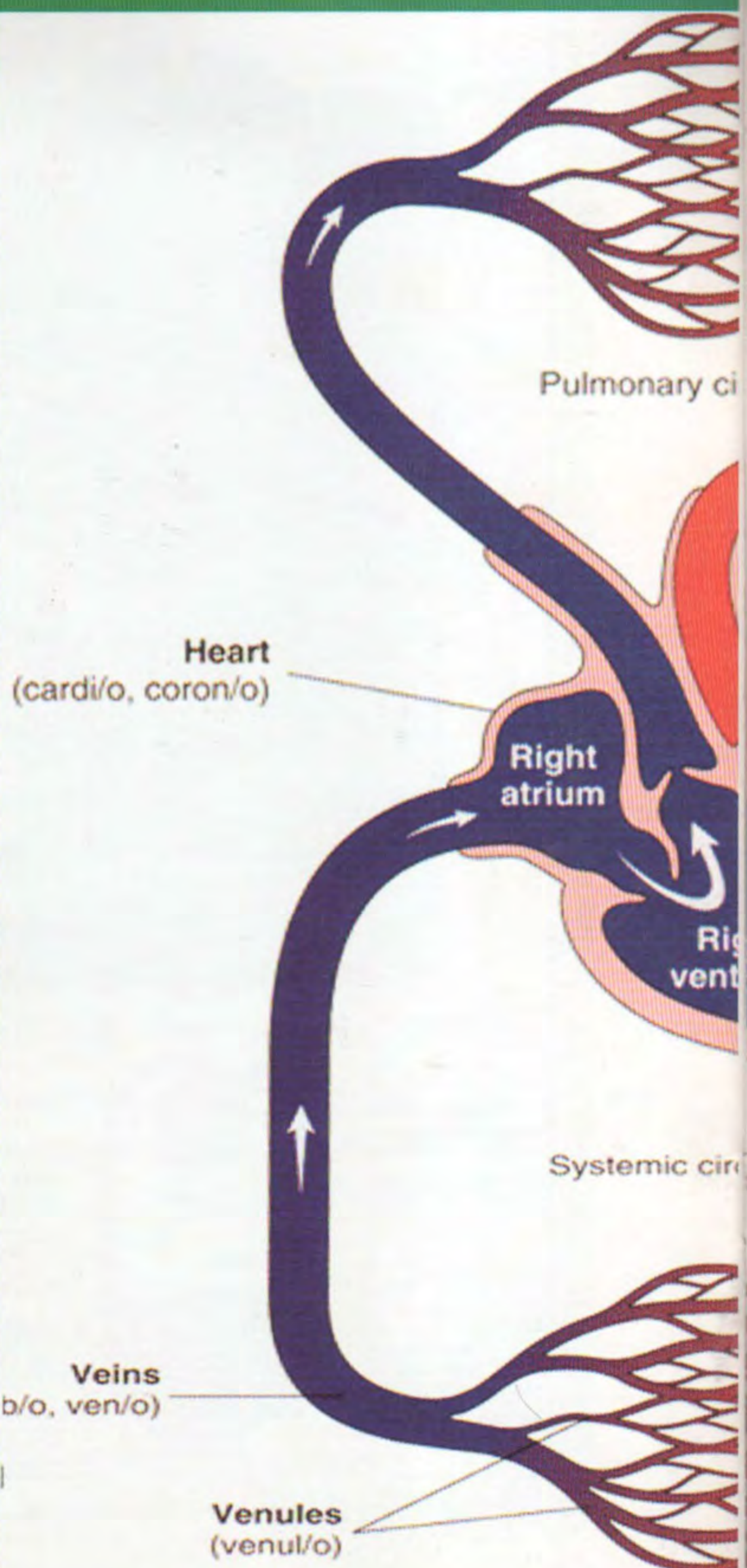
ت- خەپلەکانی خوێن: یارمەتی خوێن مەین دەدات لەکاتی خوێن بەربوون نایەلێت خوێن زۆری لەبەر بروات.

ث- پلازمای خوێن: کاری هەڵگرتن و گواستنەوەی خۆراکە لە کۆئەندامی هەرس بۆ هەموو خانەکانی لەش و گواستنەوەی پاشماوەی زیندەکارلێکەکان بۆ کۆئەندامی دەردان و دواتر دەردانیـان بۆ دەرەوەی لەش.

سووڕی خوێن: خوێن لە سووڕێکی داخراو دایەو لە دڵەوە دەست پێدەکات و بۆ هەموو خانەکانی لەش و دواتر دەگەڕێتەوە بۆ دڵ:

١ - لەکاتی کشانی گویچکەلە خوێن هەلگرو پڕبوو لە هەوا (ئۆکسجین) لە سیەکان دەگاتەوە گوێچکەلەی چەپ لەهەمان کاتدا خوێن پڕ لەگازی دووانە ئۆکسیدی کاربۆن دەچێت بۆ گوێچکەلەی ڕاست.

٢ - لەکاتی گرژبوونی سکۆلەکان، زمانەکانی دڵ، گوێچکەلە و سکۆلەکان پالی پێوەدەنرێت، خوێن پڕ لە دووانە ئۆکسیدی کاربۆن بەڕێگای خوێنبەری



سیەکان پالی پێوەدەنرێت بۆ سیەکان تا لەوێ خاوێن بکرێتەوە پربێت لە هەوا (ئۆکسجین) کە لەرێگای خوێنهێنەرەکان سیەکان دەگەرێتەوە بۆ گوێچکەلەی چەپ لەوێ بۆ سکۆلەی چەپ و لە سکۆلەی چەپ پالی پێوەدەنرێت بۆ هەموو لەش.

رێگاکانی پاراستنی کۆئەندامی سووڕان لە نەخۆشییەکان:

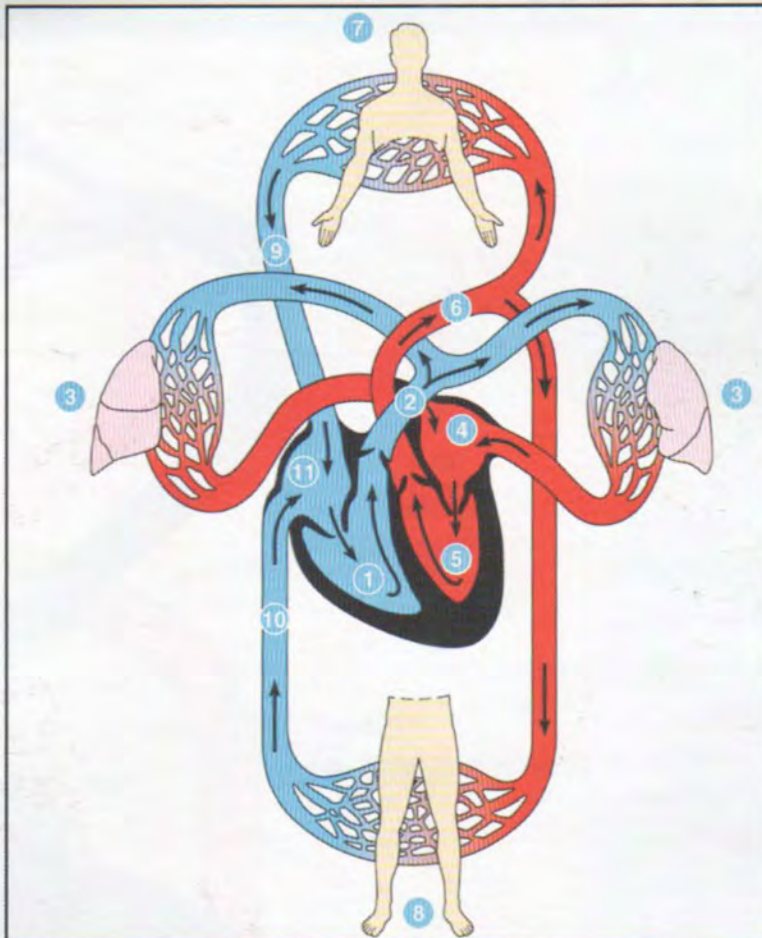
گرنگترین ئەندامی کۆئەندامی سووڕان بریتیە لە دڵ و هەموو کات ئەوە بەبیری مرۆڤ دادێت چی بکەین بۆئەوەی هەردەم دڵمان ساغ و سەلامەت بێت:

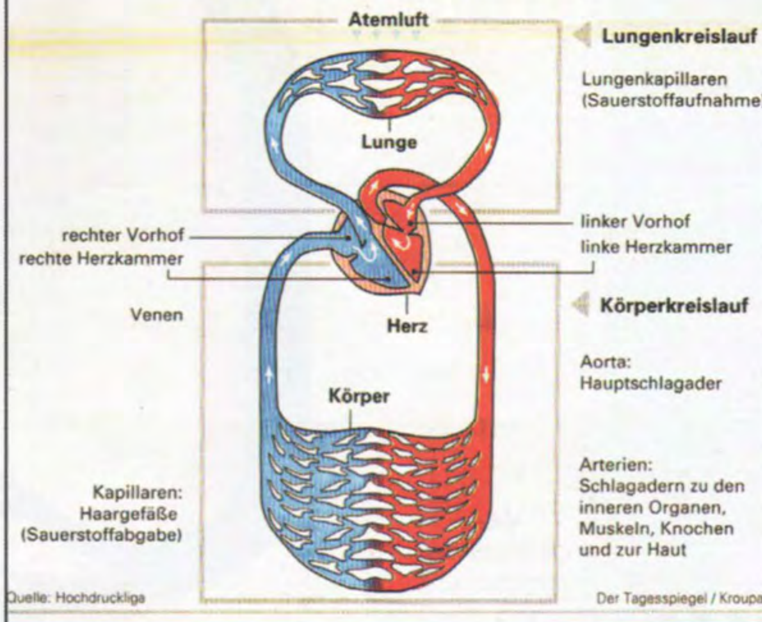
١ - وەرزش کردن: وەرزشکردن یارمەتی باش بوون و چالاک بوون و بەهێزبوونی دڵ دەدات و بەرادەیەکی وا بەهێز دەبێت کە دوور بێت لە تووشبوون بە زۆر نەخۆشی.

٢ - خۆراکی دروست بەکار بێنن: خۆراکی دروست بریتیە لەو خۆراکەی کە هەموو پێویستیەکان لەشی مرۆڤ تێدایە و رێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) خۆراکی دروست دیاریکردوە کە پێکدێت لە ٥٠٪ کاربۆهیدرات و ٣٠٪ چەوری و (١٠٪ چەوری گیانەوەر وە ٢٠٪ چەوری رووەکی) وە ٢٠٪ پرۆتین.

٣- دوورکەوتنەوە لە جگەرە کێشان: جگەرە کێشان هۆکاری مەترسیداری تووشبوون بە زۆر لەنەخۆشیەکانی دڵ بەتایبەتی رەقبوونی موولوولە خوێنەکانی دڵ و تۆرەی دڵ، سینگە کوژێ.

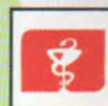
٤ - دوورکەوتنەوە لە خەم و تووڕەبوون و کێشەی دەروونی.





هەوکردنی ریخۆڵە بە مشەخۆری قامچیدار

Giardiasis





د. خەسرەو عادل فایەق

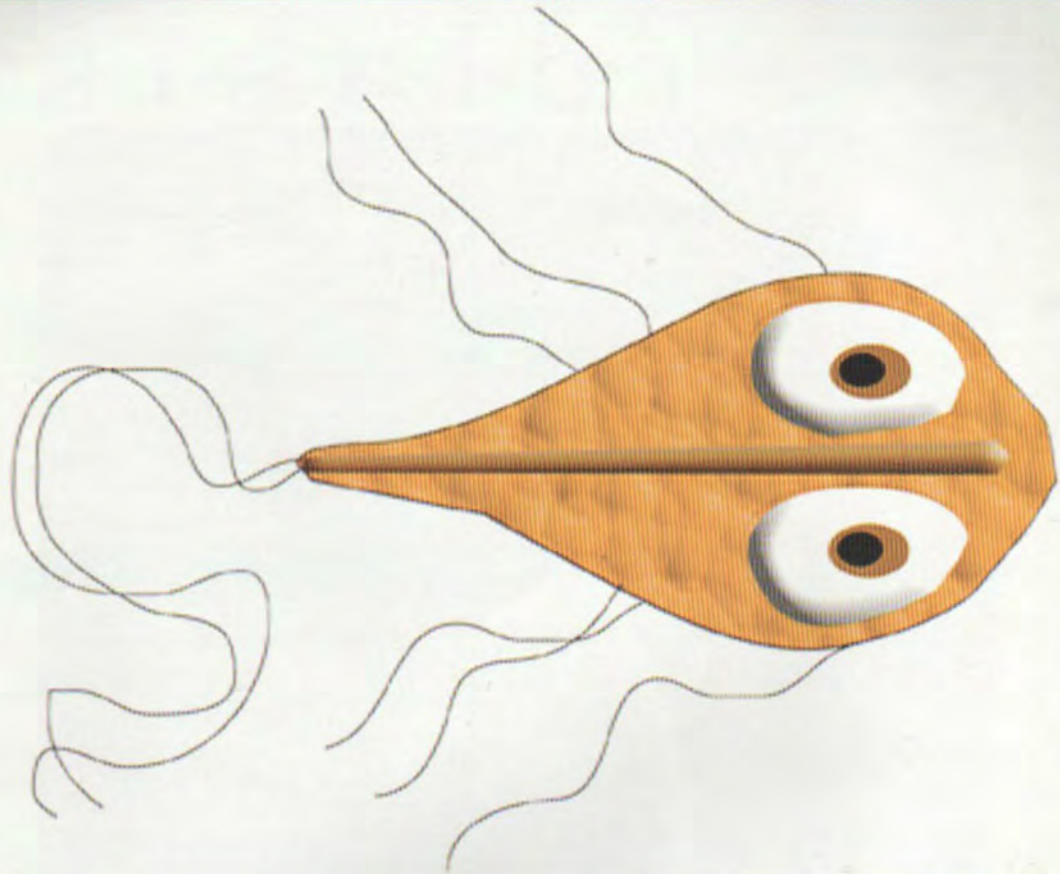
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو ودڵ

ن. رزگاری فێرکاری/ هەولێر

نەخۆشی هەوکردنی ریخۆلە بە مشەخۆری Giardia نەخۆشییەکە بەهۆی مشەخۆرێکەوە تووشی ئادەمیزاد دەبێت کەناوە زانستییەکەی (G.duodenalis یان Giardia lamblia) کە بەشێوەی مشەخۆری لەناو بۆشایی ریخۆلە باریکەی مرۆڤ و هەندێ شیردەریتر دەژێت، ئەم نەخۆشییە یەکێکە لە بڵاوترین نەخۆشی کە بەهۆی مشەخۆرێکەوە تووشی ئادەمیزاد دەبێت لە جیهاندا و ناوە ناوە بەشێوەی پەتا لێرەو لەوێ سەری هەلدا کە دەبێتە هۆی نەخۆشی ریخۆلەو سکچوون، لە وڵاتی ئیمەدا بەهۆی کەمی هۆشیاری دروستی و گرنگی نەدان بە پاک و خاوێنی ئەم نەخۆشییە زۆر بڵاوە.

ەوسووڕی ژیانی: سووڕی ژیانی مشەخۆرەکە دوو قۆناغی تێدایە، یەکیان بەشێوەی سەوزە سووڕ (Trophozoite) کە پشت و بەری پانەو رەقەو دووناووکی تێدایە و هەشت قامچی پێوەیەو خەپلەیەکی پانی هەیە کە بەهۆیەوە خۆی دەنووسێنێ بە ناوپۆشی ناوەوەی ریخۆلە





باریکەوەو خواردن هەڵدەمژێت و لەو شوێنەدا زۆردەبێت وە دووەمیان: بریتیە لە بەکپسیکی نیمچە هێلکەیی بەرگ ئەستور کە لەگەل پیسایی دەکرێتە دەرەوە، بەکیسکراوەکان (cysts) سووری تەنینەوەن. تووشبوون دەست پێدەکات بەخواردنەوەی ئاوی پیس بوو بە بەکیسکراوەکان (cyst) کە لەرێگای دەم دەگاتە گەدەو بەهۆی ترشەلۆکی ناو گەدە سەوزە سووری لێدەردەچێ و سەوزە سوورەکە (Trophzoite) بۆناو ریخۆلە باریکەو دەچێت لەوێ یان خۆی دەنووسێنێ بەناو پۆشی ریخۆلە باریکەیان بەشێوەیەکی سەربەست دەمێنێتەوە و دەست دەکات بە مژینی خۆراک، بەڵام دیواری ریخۆلە نابرێت و هیچ برینێک لەدیواری ریخۆلە دروست ناکات، سەوزە سووری (Trophzoite) هەر لەناو ریخۆلە باریکە هەر کە دەستی کرد بەمژینی خۆراک نیشانە دروست دەکات، هۆی ئەوەی کە هەندێ کەس نیشانەی لەسەر دەردەکەوێ و هەندێکی تر نیشانەی لێ دەرناکەوێت نازانرێ، هەر لە سەوزە سوورەکان بەکیسکراوەکان (Cyst) دروست دەبن و لەگەڵ پیسایی دەکرێنە دەرەوە و ژمارەی بەکیسکراوەکان (Cyst) لە یەک گرام پیسایی نزیکەی ١٠ ملیۆن بەکیسکراو (Cyst) دەبێت، هەر بەکیسکراوێک دەتوانێت بۆماوەی چەند مانگێک لە ئاوی سارد و سازگار بمینێتەوە، بەڵام بەرگەی کولاندن ناگرن و لەناو دەچن، ئاو وەک سەرچاوەیەکی گواستنەوەیە بۆ ئەم مشەخۆرە ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ ئەوە کە بەکیسکراوەکان زۆر ووردن و توانای مانەوەیان لەناو ئاوی ساردا زۆرەو بە کیسکراوەکان (Cyst) بەرگەی ئاوخاوێنکردنە (Chlorinution) دەگرن و لەئاو ناچن، هەرجارێک کە مرۆڤ



تووشی ببێت پێویستە لەیەک زیاتر لە ١٠ دە بەکیسکرا وەربگرێ تا تووشی بێت.

ڕێگاکانی گواستنەوە: -

١. لەڕێگای ئاوی پیس بوو بەکیسکراوەکان (Cyst) بەتایبەتی ئاوی خواردنەوە لەو شوێنانەی کە بیری ئاوی خواردنەوەو بیری پیسایی لەیەک نزیکن، یان کاتی مەلەکردن لەناو ئاوی نا خاوێن و دەمکردنەوەکە لەوانەیە ئاوەکە بخواتەوە و ئاوەکە بە کیسکراوەکانی تێدایەو دەبێتە هۆی تووش بوون یان لە دەشت و لادێ ئاو خواردنەوە لە گۆماوەکان یارمەتی دەرن لە گواستنەوەی ئەم کرمە.

٢. ڕاستەوخۆ لەکاتی چوون بۆ ئاودەست: لە ئەنجامی خۆ خاوێن ڕانەگرتن و بوونی نینۆک دەبێتە هۆی ڕاستەوخۆ گواستنەوەی بۆ هەمان تاک ئەمە بەزۆری لە قوتابخانە سەرەتاییەکان ڕوودەدات.

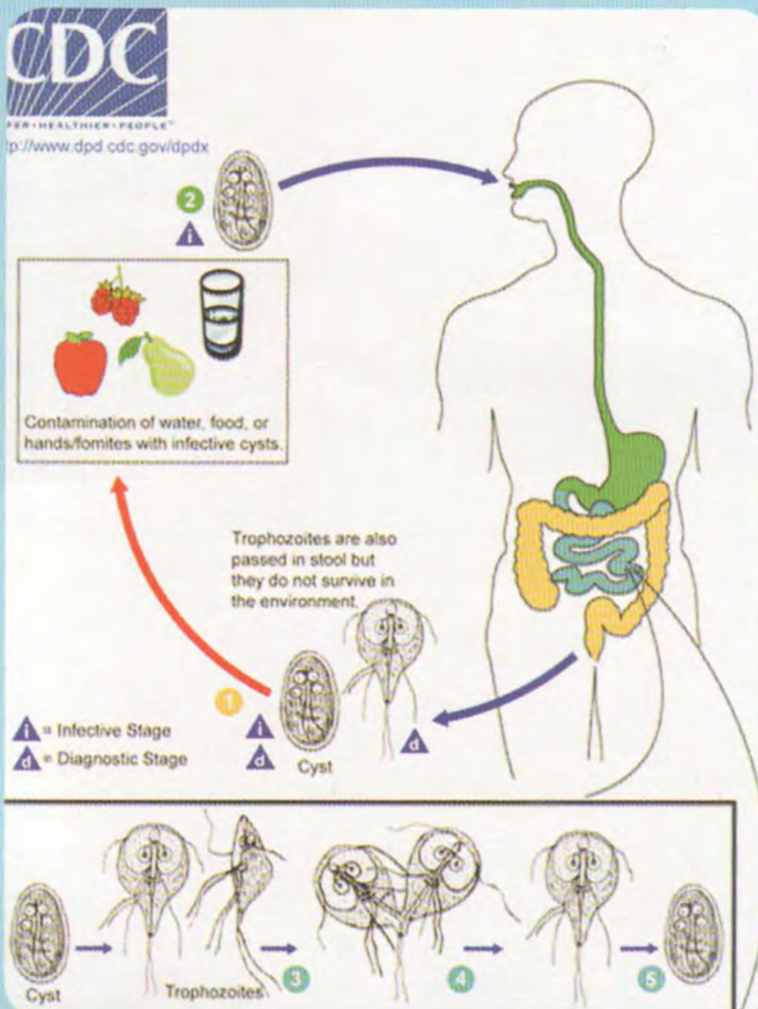
٣. زۆرکەم لە تاکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگوازرێتەوە ئەنجامی زۆر پێکەوە بوون و قەرەبالغی کە دەبێتە گواستنەوە لە یەکێکی تووشبوو بۆ یەکێکی تر لەبەر ئەوەی هۆشیاری دروستی خۆپاک و خاوێن ڕانەگرتن.

٤. زۆرجار بەڵام بەشێوەیەکی کەمتر لەئاو، ئەم مشەخۆرە بەڕێگای خۆراکی پیسبوو بەکیسکراوەکان (Cyst) بڵاودەبێتەوە، بەتایبەتی لە چێشتخانەکان و شوێنی فرۆشتنی لەفەو گەس و فلافل بەهۆی گوێ نەدان بە پاک و خاوێنی.

نیشانەکان: - نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لە تاکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ لەوانەیە هیچ نیشانەیەک دروست ناکات و هەندێک جار سک چوون دروست دەکات هەندێجار دەبێتە هۆی بەدخۆراکی (سوء التغڑیە).

زۆربەی کات تووشبوون بەم جۆرە مشەخۆرە هیچ نیشانەیەک دروست ناکات و تەنیا لەکاتی پشکنینی پیسایی بەکیسکراوەکان (Cyst) لەناو پیسایی دەبینرێ.

کاتێ مرۆڤ تووشی مشەخۆرەکە دێت: نیشانەکان دوای ٥ - ٦ ڕۆژ دەست پێدەکات و ماوەی نزیکەی ١ - ٣ هەفتە دەخایەنێت، نیشانەکان یان لەناکاو یان بەرە بەرە دەست پێدەکات، کە بریتین لە سک ئێشان و سک ئەستووربوون و ناووک کەوتن (Abdomindten dornes) زۆربوونی غازات و قرپ و هێڵنج و ڕشانەوەو سک قورە قور کردن. سک چوون (پیسایی لینج و





ئاوی)، زۆربوونی باو کە ماوەی نزیکەی یەک هەفتە دەخایەنێت. زۆرجار سک چوونەکە نامینێت، بەڵام تاکی تووشبوو زۆر پیسایی دەکات و بۆنی ناخۆشی دەبێت و هەندێجاریش کێشی لەشی دادەبەزێت. زۆرجار ئەگەر تاکەکە لە قۆناغی لەناکاو دەچێتە قۆناغی درێژخایەن و سک ئیشان و قرپ و غازات و سک ئەستوور بوون دەبێت و نەخۆشی هەست بە داهێزران دەکات.

هەرچی ئەو تاکانەی کە بەرگری لەشیان ئاساییەو نەخۆشی کەم بوونی بەرگری لەشیان نیە ئەوا تووشبوون بەم مشەخۆرە چەند هەفتەیەک دەخایەنێ و نیشانەکانیشی گۆرانکاریان بەسەردا دێن.

ئەگەر تاکی تووش بوو چارەسەری پێویستی وەرنەگرت و بۆ ماوەیەکی درێژخایەنیش ئەم کرمەی هەبوو ئەوا لەوانەیە تووشی جۆرە خوێنیەک ببێت.

زۆر دەگمەن لەوانەیە تووشبوون بەم مشەخۆرە ببێتە هۆی مردن.

دیاریکردن (التشخيص): - هەر تاکێک ئەو نیشانانەی کە لەسەرەوە باس کران هەیبوو بۆ دیاریکردنی هۆی دروستبوونیان چەند پشکنینیکی بۆ دەکرێت، کە ئەمانەن:

پشکنینی پیسایی لە ژێر مایکرۆسکۆپ: - ئەویش بە بینینی بەکیسکراوەکان (Cyst) یان سەوزە سوور لە ئاوی پیساییدا بە کیسکراوەکان شێوەی نیمچە هێلکەییان هەیەو تیرەکەیان لە نێوان ٨ - ١٢umx، ٧ - ١٠mm دەبێت و نزیکەی چوار ناووکی تێدایە، هەرچی سەوزە سوورە (Trophozoit) بە ر وپشتی پانەو دوو ناووکی تێدایەو چوار جووت قامچی پێوەیە. لەبەر ئەوەی ژمارەی بەکیسکراوەکان (Cyst) لەناو پیساییدا لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر دەگۆرێت جا بۆیە بۆ دیاریکردنی پێویستی بە سازدانی ئەم پشکنینە هەیە سێ جار لەماوەی دوو رۆژدا.

هەندێجار، بە بینینی بەکیسکراوەکان (Cyst) یان سەوزە سوور (Trophzait) لە ئاو دەردراوەکانی دوانزەگرێ duodenal fluid وە چاندنی (زرع) کردن.

جاری وا هەیە نیشانەکان ئەوندە نەخۆشەکە پەست دەکات، کە پارچەیەک لە ریخۆلە باریکە وەردەگیرێ و پشکنینی لەسەر دەکرێ (Biopsy).

ئەم نەخۆشیە لەبەرئەوەی لەهەموو جیهاندا زۆربڵاوە، بەڵام بەتایبەتی لەناوچە ئیستیوابیەکان و نیمچە گەرمەکان، زۆرکات پزیشکان ناتوانن جیای بکەنەوە لە برینی دوانزەگرێ و گەدەو تەنانەت لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دەرمانەکانی چارەسەری برینی دوانزەگرێ و گەدە دەدرێت بەم نەخۆشانە هەندێجاریش وەک نیشانەکانی نەخۆشی وورژانی قۆلۆن دیاریدەکات و هۆکارەکەی دەگەرێتەوە بۆ باری دەروونی کە بەنەخۆشەکە دەووترێت باری دەروونیت خراپە، نەخۆشەکە باوەرناکات، چونکە دەزانێت کە باری دەروونی ئاساییە، بەڵام نیشانەکان هەیە.

چارەسەرکردن: - هەرکاتێک تاکێک بوونی ئەم نەخۆشیەی لێ دەستنیشان کرا پێویستە دەرمانی قرکەری ئەم مشەخۆرە وەربگرێ کە بریتین لە (دورکتمی فلاجیل) Meteronidnzel بە ژەمی ٢٥٠mg رۆژێ سێجار بۆماوەی پێنج رۆژ یان دەرمانی تیندازۆل بە ژەمی ٤٠٠mg رۆژانە بۆماوەی پینج رۆژ و هەروەها چەندان دەرمانی تر، و ئەگەر تاکێک هیچ نیشانەیەکی نەبوو، بەڵام لەناکاو پشکنینی پیسایی بۆ کراو دەرچوو کە ئەو مشەخۆرەی لەناو پیسایی هەیە ئەوا پێویستە دەرمان وەربگرێ، چونکە دەبێتە سەرچاوە بۆ تووشبوونی خەلکانی تر و هەروەها هەموو ئەندامانی خیزانەکەیان دەبێت پشکنینی پیسایی بکەن بۆ زانینی ئایا ئەم مشەخۆرەیان لەناو ریخۆلە هەیە یان نیە، ئەو نەخۆشانەی کە کۆرسێک دەرمان وەردەگرن چاک نابنەوە ئەوا بۆماوەیەکی درێژتر دەرمان فلاجیل Meternidazel بە ژەمی



۷۵۰mg ڕۆژی سێ دانە بۆماوەی ۲۱ ڕۆژیــان دەدرێتــێ هەرچی ئەوانەن کە پشکنینی پیساییان هیچ دەرناچێت، بــەڵام پزیشک گومانی بوونی ئــەو مشەخۆرە دەکات ئەوا ئەوانیش کۆرسێک دەرمانی قڕکەری کرمەکە وەریگرن. دوای دوو هەفتە لە دەسپێکردنی چارەسەرکردن، دووجار پشکنینی پیسایی بۆنەخۆشەکە تا بزانێت ئایا بەتەواوی مشەخۆرەکە لەناو چووە یان لەناو نەچووە.

ماکەکان (مچاعفات): - بەد خۆراکی (سوء التغڑیە): کەم خوێنی (زۆردەگـمـەن) لەکاتی تووشبوونی درێژخایەن.

نیـشـانـەکـانـی وەک چـۆک ئـیـشـان (Arthritis) و چـاو ســووربــوونــەوە و لەش سوورهەڵگەران (urticaria).

خۆپاراستن: - خۆپاراستن باشـتـرە لـە چـارەسـەرکـردن، پێویستە گرنگی بە پاک و خاوێنی بدرێت نینۆک بکرێت و پێش نان خواردن هەردوو دەست جوان لە ئاو سابوون بشۆردرێن، گرنگی بە بنەما سەرەتاییەکانی پاک و خاوێنی بدرێت. هەوڵ بدرێ گرنگی بە ئاو و خۆراک بدرێ و تا دەکرێ لەبازاڕو چێشتخانەکان خۆراک نەخورێن. خواردن چاک بکولێت و ئینجا بخورێن، گرنگی بە ئاوی خواردنەوە بدرێت و ئاو بکولێنرێ ئینجا بخورێتەوە و لەو شوێنانەی کە مشەخۆرەکە زۆر تیایاندا بلاوە ئاوی سازگار (ئاوی قـووتـی) بەکاربێت ئەگەرباری دارایی یارمەتی دەر بێت.

گرنگی بـەئـاوی خـواردنـەوەی قوتابخانە سەرەتاییەکان و ئاوی خواردنەوەی داینگەکان بدرێت. گرنگی بـە هۆشیاری دروست بدرێت.

۱ - Harrisoni principles &praltile of medicine۲۰۰۸

۲ - Current conlult medicine ۲۰۰۷

۳

۵ - minute clinical consult medicine ۲۰۱۱



قژهەڵوەرین Hair Fall



د. ئاراس حەسەن

بۆرد (دوکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی پێست

پێشەکی: سووڕی ژیانی مووی سەر (scalp hair cycle) سێ قۆناغە:

١. قۆناغی گەشەکردن (anagen) کەسێ ساڵ تاشەش ساڵ دەخایەنێت کە (٨٥ - ٩٠٪) لەم قۆناغەدایە.

٢. قۆناغی پشوودان (resting phase): کەسێ مانگ دەخایەنێت، ڕێژەکەی مووی سەرکەلەم قۆناغەدایە (١٠ - ١٥٪) یە.

٣. قۆناغی هەڵوەرین: کەسێ هەفتەدەخایەنێت وڕێژەکەی (٢ - ٥٪) یە.

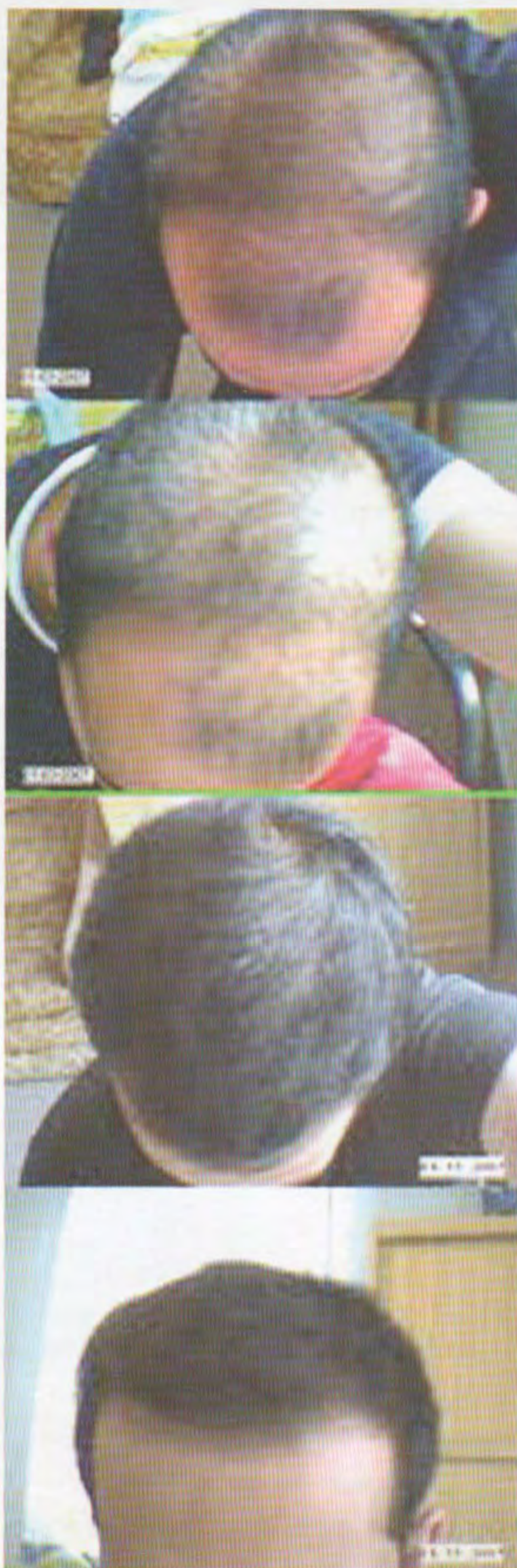
ڕێژەی گەشەکردنی هەرموویەک یەک سانتیمەترەلە مانگێکدا، وەڕۆژانەنزیکەی (٥٠ - ١٠٠) مووەدەکەوێت. بەشێوەیەکی گشتی مووی لەشی ئادەمیزادبەم شێوەیەیە، تەنهائەوەنەبێت کەجگەلەمووی سەرقۆناغی گەشەکردنی (٣ - ٦) مانگەبەڵام لەمووی سەر (٣ - ٦) ساڵە. ئەم سووڕەیەکێکەلەنیعمەتەکانی خودای گەورەمان بۆئاشکرادەکات کەبەهۆیەوەئادەمیزادمووی سەری هەمووی ناوەڕێ وتووشی کەچەڵ بوون نابێت. وەهەروەهامووی برۆوبرژانگ ئەگەرگەشەکردنی (٣ - ٦) ساڵ بووایە، دەبوائادەمیزادخەریکی بڕینی برژانگ وبرۆبێت کەزۆردرێژدەبووشێوەی ئادەمیزادی تێکدەدا.

هۆکارەکانی قژهەڵوەرین:

ا.هۆکاری فەسلەجی (physiological):
١.ڕۆژانەقژهەڵوەرین کە (٥٠ - ١٠٠)دانەیە.
٢.قژهەڵوەرینی کۆرپەلە:کەلەتەمەنی سێ مانگی دەست پێدەکات بەشێوەی ماک(patch)) یان گشتی (diffuse).
٣.قژهەڵوەرین کەدوای تەمەنی چلساڵی دەست پێدەکات بەتایبەتی لەپیاو.
ب.زیادبوونی ڕێژەی قژهەڵوەرینی ڕۆژانەزیاترلە (١٠٠)دانەپێی دەووترێت: (Tellogen Effluvium)،هۆکارەکانی ئەمانەن:
١.دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری گشتی (سڕکردنی گشتی، (General Anaesthesia)بەسێ مانگ دوای نەشتەرگەرییەکە.
٢.دوای (٣ - ٤)مانگ پاش لەدایکبوونی کۆرپەلە (post delivery).
٣.دوای ڕوودانی نەخۆشیەکی درێژخایەن یان نەخۆشیەکی گشتی (systemic disease).
٤.دوای ڕوودانی کارەساتێکی ناهەموارودڵتەزێن یان ڕوودانی شتێکی چاوەڕوان نەکراووپشێوی دەروونی (post psychological trauma).

ئەم هۆکارانەدەبنەهۆی وەستانی گەشەکردنی مووودرێژبوونی قۆناغی پشوودان،دوای چەندمانگێک کەوتنی مووی سەروقژهەڵوەرین.
ج.هۆکاری خۆراکی:وەک کەمبوونەوەی ڕێژەی ئاسن وزنک وپرۆتین،وەک لەکاتی خوێنبەربوونی زۆریان نادیاربەهەرهۆیەک بێت (نەخۆشی برینداربوونی ناوپۆشی دوانزەگرێ وزیادبوونی خوێن لەسووڕی مانگانەلەئافرەتان و.....هتد).
د.نەخۆشی ڕژێنەکان:وەک ڕژێنی دەرەقی ونەخۆشی شەکرە.....هتد.
ە.هەبوونی نەخۆشیەدرێژخایەنەکانی پێست:وەک نەخۆشی سەدەف (psoriasis)،دەردەگورگ (SLE) و....هتد.
و.هەبوونی نەخۆشیەدرێژخایەنەکانی خوێن وگرێ لیمفاوییەکان:وەک لوکیمیا ونەخۆشی گرێ لیمفاوییەکان Lymphoma.
ز.بەکارهێنانی دەرمان:وەک دەرمانی دژەخوێن





مەبین (Heparin)ودەرمانی دەرمانی مەنع (oral contraceptive)ودەرمانی وەک (cholchicine) وهۆرمۆنەکان (antiandrogenic) ودەرمانەکیمیاییەکان (cytotoxic &chemotherapeutic agent) دەبێتەهۆی وەستاندنی قۆناغی گەشەکردن وکەواندن بەخێرایی (anogen arrest).

ح.هەبوونی نەخۆشیەدەروونیەکان ودڵتەنگ بوون.(anxiety &depression)باری نائاسایی وناجێگیری دەروونی بەشێوەیەکی گشتی.

گ.ژەهراویبوون بەماددەی پالیۆم(Thallium Poisoning):ماددەیەکی بێ بۆن وبێ ڕەنگ وبێ تامە،بۆکوشتنی گیانەوەرەزیان بەخشەکان بەکاردێت وەک مشک.ئەم ماددەیەهەندێک جارلەکاری تیرۆرستی بەکاردێت.

ی.بەکارهێنانی ڕێگەچارەکانی شێرپەنجەبەگشتی (Radiotherapy).

چارەسەرکردن:

١.لابردن وچارەسەرکردنی هەریەکێک لەوهۆکارانەی کەهەیە (underling cause).

٢.لابردنی هەرهۆکارێک کەدەبێتەهۆی لاوازکردن وپچڕاندن وڕاکێشان وتێکشکاندنی موولەشوێنەکەی خۆی (ڕەگی موو hair follicle)ئەمەش بەچەندشتێک دەبێت:

ا.کەمکردنەوەی هۆکاری گەرمی لەسەرقژوەک بەکارنەهێنانی ئاوی گەرم وگەرمی ووشککردنەوەوگەرمی لەکاتی بەکارهێنانی بۆیەو......هتد.

ب.کەمکردنەوەی ڕاکێشانی قژوەک لەکاتی شانەکردن بەبەکارهێنانی شانەی دەنک کراوەوگەورەنەک دان بچووک واتەئاسانکردنی کرداری شانەکردنی قژەلوول نەدانی قژلەدوای سەرشووشتن یان بەکارهێنانی شتی بەهێزوەک لاستیک.

ج.کەمکردنەوەی نینۆک وبەکارهێنانی ناولەپ وپەنجەلەکاتی سەرشووشتن نەک نینۆک،نەهێشتنی توونی لەسەرقژ(Avoid trauma to hair follicle).

د.خواردنی میوەوسەوزە.

ە.بەکارهێنانی چارەسەری تایبەتی.



ئاوێنەکانی لکاندن

Contact Lens



د. نیشتیمان هاشم عەبدولڕەحمان
بۆرد (دوکتۆرا) لە نەخۆشیەکانی چاو
ن: رزگاری فێرکاری/ هەولێر

ئایا جۆرەکانی ئاوێنەکانی لکاندنی چین، و لە چی پێکهاتووە ؟

بەشێوەیەکی گشتی دوو جۆر لە ئاوێنەکانی لکاندنی چاو هەیە :-

١- (Hard) : بەهێزە، و پێک دێت لە مادەی (Polymethyl methacrylate) کە بریتیە لە مادەیەکی پلاستیکی یان شووشەیی منفوخ. و قەبارەی ئەم جۆرە ئاوێنانەی لکاندن بچووکترن لە قەبارەی بیلبیلەی چاو، و بە ئاسانی دەجولێن لەسەر چاو و دەلکێت بە چاوەکان بەهۆی ئەو فرمێسکەی کە هەیە لە نێوان بیلبیلەی چاو و

ئاوێنەی لکێندراو. ئەم فرمێسکانە بەبەردەوامی دەگۆڕێن، واتە بیلبیلەی چاو ئۆکسجین و کەرستەی پێویست وەردەگرێ لەو فرمێسکە ئەم جۆرە لێکێندەرانە هەرزان و پێویستی بە پاکردنەوەی رۆژانەی هەیە بەبەردەوامی و دەبێت لە چاو بکرێتەوە بەر لە نووستن لەبەر ئەوەی ئەگەر لەسەر چاو مایەوە دەبێتە هۆی دامارین و برینداری بیلبیلەی چاو. و هەندێک جاردان ئەم جۆرانە ئاسودە نین بۆ مرۆڤەکە و چاو قبوولیان ناکات و هەروەها سوود بەخشە لە حالەتەکانی الاستکمانزم.

٢- (Soft) : ئەم جۆرە شلە و دەتوانرێ جێگیر بکرێت (Fixable) : و پێک دێت جیلی لەگەڵ ئاو بە برێکی جۆراوجۆر (Hydrogel polymer) ئەم جۆرە لکێنەرانە توانای ئاو مشتنیان هەیە و یەک دەگرێ لەگەڵ ئاو و سوودی زۆری هەیە گرنگترینیان ئەمانەن :

چاو قبووڵی دەکات و سوود بەخشە لەو بارودۆخانەی کە چاوەکان لکێنەری رەق قبوول ناکات و هەروەها سوود بەخشە بۆ منداڵ و تەمەن گەورە.

و دەتوانرێ بمینێتەوە لە چاو بۆ ماوەی ٣٠ – ٩٠ رۆژ بەڵام ئەم جۆرە ئاوێنە لکێنەرانە زۆر بە ئاسانی دەشکێن و سوودیان نی یە بۆ حالەتی استکمانزم.

بیلبیلە چی یە و لەبەرچی نەخۆش ناتوانێ ئاوێنە لکێندراوەکان لەبەر بکات بۆ ماوەیەکی درێژ :

بیلبیلەی چاو بریتیە لە مادەیەکی شووشەی کە رێگا دەدات بە رۆیشتنی تیشک لە ناوی بۆ ئاوێنەکە دەچێتە تۆڕی چاو کە بریتیە لە ریشاڵێکی تاکە لە لەش کە ئۆکسجینی تواوە وەدەگرێت لە فرمێسکەکان لەبەر ئەوەی دەماری خوێنی تێدا نیە، لەبەر ئەوەی هەبوونی دەماری خوێن لە بیلبیلە رێگا گرە لە توانای بینین.

لە بەر ئەو هۆیە دەبێت ئاوێنەی لکێندراوی (Hard رەق) بەشەو لە چاو دابکەندرێ لەبەر ئەوەی ئۆکسجین و کەرستەی پێویست وەربگرێ و هەروەها مانەوەی لە چاو دەبێتە هۆی هەڵاوسان و داماڵینی بلبیلەی چاو.

ئایا ئاوێنەکانی لکێندراو لەچاو دەکرێت وە قەبارەی چەندە ؟

ئەو ئاوێنانە دادەنرێت لە نێوان بیلبیلەی چاو و پێستەکە و هەروەها بە بیلبیلە نووساوە، لە کاتێک دا کە قەبارەی بیلبیلەی چاو دەگاتە (١٣ – ١١) م م.

و قەبارەی ئاوێنەکانی لکێندراو (هارد) ٩ ملم (سوفت) ١٤ ملم

واتە ئاوێنەی لکێنەری هارد بیلبیلەی چاو بەتەواوی داناپۆشێت لەبەر ئەوەی کەمترە لە



قەبارەی بیلبیلەی چاو و کێشی ئاوێنەکانی لکاندن ١٠ / ١ گم تاکو ١٠ / ٢ گم.

هۆیەکانی بەکارهێنانی ئاوێنەی لکێنەر چین لە چاو و ئایا هۆی پزیشکی هەن بەکارهێنانیان ؟

١- هۆیەکانی جوانکاری.

٢- هۆیەکانی پزیشکـــی.

هۆیەکانی جوانکاری :

١- بەهۆی هەبوونی تارماییەک لە سەر بیلبیلەی چاو.

٢- لە کاتی هەبوونی گرژبوونەوە لە تۆپەڵەی چاو لە دەرئەنجامی لێدانێک.

٣ - لە کاتێک کە مرۆڤێک بیەوێت رەنگی چاوەکانی بگۆڕێت.

هۆیەکانی پزیشکی :

١- لە جیاتی چاویلکەی پزیشکی بەکار دێت لە کاتی نەۆخشی چاو و کورت بینین یان دووربینین و هەستکمانزم.

٢- بیلبیلەی پۆزاکی : (القرنیه المخروگیه)زۆر سوود بەخشە بۆ ئەو بارودۆخە.

٣- پاش ئەنجامدانی نەشتەرگەری ئاو سپی چاو لە کاتی دانانی ئاوێنەی لکێندراو بۆ چاو.

٤ - پاش نەشتەرگەری بیلبیلەی چاو وەکو لێزەری.

٥- لە کاتی هەبوونی پلەیەکی زۆر لە پلەی بینینی چاوەکان کە چاویلکە بۆی نابێت.

٦- بۆ وەرزش وانەکان کە دووچاری لاوازی بینین هاتوون. هەروەکو لە پێشبرکێ ی راکردن و یاری تۆپی پێ و مەلەوانی و هەروەها لە کاتی هەڵپەرین و شایی کردن.

٧- بەکاردێت بۆ نەخۆشیەکانی بیلبیلە وەکو (Bandage).

٨- لە نەخۆشی (Albinism) بو کەسێک کەپرچی سپی بێت و رەنگی چاوەکانی قۆنەفری بێت.

٩- پاش دووچار بوونی چاو بە سوتان بەهۆی مەوادی چەوری بۆ روونەدانی وە نووسانی تۆپی چاو و پەردەی چاو.

١٠- لە کاتی بەکارهێنانی هەندێک دەرمان کە تیایدا ئاوێنەکانی لە ناو دەرمان دادەنرێت و لەسەر چاو دادەنرێت کە وا دەکات رووی داپۆشینی دەرمانەکە لە سەر چاو زیاد تر بێت لە چاو.

لەبەرچی ئاوێنەی لکێندراو باشترە لە چاویلکەی پزیشکی ؟

١- گەورەیی رووی پانتایی چاو لە کاتی دانانی ئاوێنەی لکێندراو لە بەر ئەوەی چوارچێوەی نیە وەکو چاویلکەی پزیشکی. ئاوێنەی لکێندراو بەچاو دەلکێت کەوا دەکات جوولەی چاو ئاسان بێت و پێویست ناکات مرۆڤەکە سەری بجوولێنێت.



٢ - له كاتى دانانى ئاوێنەی لکێندراو گۆڕان روونادەن له قەبارەی وێنه هەروەكو له چاویلكەی پزیشكی روودەدات.

زیانه لاوەكايەكانی بەكارهێنانی ئاوێنەی لێكندراوەكان چين؟

١ - لەوانەيە له چاو بكەوێته خوارەوە لەبەر پێكەوتنی هێز یان له خۆیەوە دەكەوێته خوارەوە ئەوەش دەبێته هۆی گیروگرفت نانەوە بۆ وەرزش وانان.

٢ - له كاتی مەلەوانی دا لەوانەیە چاو دووچاری هەڵاوسانیئەلكترومیت (Acanthamoeba) و بێت، كه ئەمەش هەڵاوسانێكی مەترسی داره كه دەبێته هۆی له ناو بردنی چاوەكان.

٣ - هەستەوەری (حساسيه) بۆ مادەی ئاوێنه لكێندراوەكان یان بۆ ئەو مادانەی كه ئاوێنەكه دەپارێزن وه بەكاردێت بۆ خاوەن كردنەوەی ئەو ئاوێنانه، لەوانەیە هەستەوەریەكه بۆ ئەو مادانه پەیدا ببێت له ناكاو هەر پاش دانانی ئاوێنه لكێندراوەكان یان پاش ماوەیەكی زۆر ئەو هەستەوەریه دروست دەبێت لەوانەیە بگاته ماوەی چەند مانگێك یان ساڵ.

٤ - داماڵینی لای سەرەوەی پەردەی چاو بەهۆی ئاوێنه لكێندراوەكه و دەنكۆڵەی مەزن پەیدا دەبێت تیایدا.

٥ - قبوول نەكردنی ئاوێنەی لكێندراو.

٦ - لێلی و تەم و مژ پەیدا بوون له گۆشەكانی بینینی چاو، له بەر هۆی پەیدا بوونی دەمار خوێنی له ناو بیلبیلەی چاو.

٧ - روودانی هەڵاوسانی میكرۆبی جۆراوجۆر و رێژەكه زیاتر دەبێت بۆ ١٠ — ٢٠ جار له كاتی دانانی ئاوێنەی لكێندراو به درێژایی رۆژ و شەو.

٨ - لار بوونەوەی بیلبیلەی چاو (Warping) پاش ماوەیەكی درێژ له دوای دانانی ئاوێنەی لكێندراو بۆ جوانكاری واته ئەو ئاوێنانه دەبێته هۆی دروست بوونی ستیكماتزم.

٩ - له كاتی مەلەوانی دا له ناو ئاوێك كلۆری تێدا بێت (Chlorinated Water)، ئاوێنه





لكێندراوەكان ئەو ماده كلۆریه دەمژن و له دواییدا دەری دەداتەوە لەسەر خۆ له ناو چینی فرمێسك دەبێته هۆی سووتانەوە له چاوەكان.

بەربەستەكانی بەكارنەهێنانی ئاوێنه لكێندراوەكان چین ؟

١ - هەڵاوسانی پەردەی چاو.

٢ - نەخۆشییەكانی بیلبیله.

٣ - ووشك بوونی چاوەكان.

ئەوەی له دوای هەستەوەری دێت بەرامبەر بەبەكارهێنانی ئاوێنه لكێندراوەكان :



هەستەوەر یان پەیدا دەبێت بۆ مادەکە (Thiomersal) کە ئەمە ئەو مادە پارێزگارانەن کە هەن لە ناوی شلەی پاککردنەوەی ئاوێنەکان و بەرێژەی ١٠ ٪ لە نەخۆشی یان هەستەوەری بۆ مادەی بروتینات کە هەیە تیایدا.

و لەوانەیە هەستەوەری یەکسەر بەدیار بکەوت و رووبدات پاش دانانی ئاوێنەکان یان پاش ماوەی چەند مانگێک.

نەخۆش هەست بەچی دەکات کە ئاوێنەکانی پزیشکی بەکاردەهێنی لە حاڵەتەکانی هەڵاوسانی؟

١- هەستەوەری بۆ تیشک.

٢- ئێشێک لەوانەیە توند و تیژ بێت یان ئێشێکی سووک بێت لە چاوەکان.

٣- لێهاتنی جیکەی چاوەکان.

٤- تەم و مژ لە بینین.

لەم بارودۆخە نەخۆشەکە بەچی رێنمایی دەکرێت؟

١ - نەخۆش رێنمایی دەکرێت بە لابردنی ئاوێنەکانی لکێندراو و دووبارە نابێت بەکاری بهێنێتەوە.

٢- گۆرینی جۆری ئاوێنەکانی لکێندراو یان ئەو مادانەی کە دەیپارێزن و لە پاک کردنەوە بەکاری دەهێنن.

٣ -دەبێت سەردانی نزیکترین پزیشکی چاو بکات.

ئامۆژگاریە گشتیەکان چین لە کاتی بەکارهێنانی ئاوێنە ؟

١- لە کاتی دانانی ئاوێنەی لکێندراو بۆ یەکەمین جار:

دەبێت بەشێوەیەکی هەنگاو بەهەنگاو بێت، لە رۆژی یەکەم بۆ دوو کاتژمێر و بەرەبەرە کاتژمێرەکان زیاد دەکات هەر رۆژێکی لە دوای دێت تاکو دەگاتە ١٢ — ١٤ لە رۆژێک بەگوێرەی ئاوێنەی لکێندراوەکان (هارد) و دەتوانرێ بمینێتە لە ناو چاو بۆ ماوەی (١٨) کاتژمێر. بەڵام بەگوێرەی لکێندراوەکانی سۆفت دەمێنێتەوە بۆ ماوەی (٣٠ — ٩٠ رۆژ).

٢- لابردنی مکیاج لە چاوەکان هەموو رۆژێک، و لابردنی مکیاج لەسەر پێستەی چاو و بژانگەکان و لەسەر دەست.

٣ - پاک کردنەوەی پەنجەکان و دەست بەشێوەیەکی زۆر باش بەر و لە دوای بەکارهێنانی ئەو ئاوێنانە.

٤ -گۆرینی مادەی پاراستنی ئاوێنەکانی لکێندراوەکان رۆژانە. (ئەو مادە پاراستنەی کە ئاوێنەی لکێندراوی لە ناو دادەنرێت).

٥- بەهیچ شێوەیەک نابێت ئاوی ئاسایی بەکار بێت لە پاککردنەوەی ئاوێنەکانی لکاندن.



فشاری خوێن

د. ئازاد مەنتک
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ

هەریەک لەئێمەئەگەرجارێک سەردانی نەخۆشخانەیان بنکەیەکی تەندروستی یان نۆڕینگەی پزیشکێکی کردبێت،ئەوائامێری پێوانی فشاری خوێنی بینیووە!!ئایائەو ئامێرەچییە؟چۆن کاردەکات؟وەئایافشاری خوێن چییە؟چۆن ڕوودەدات؟هۆیەکانی تووشبوون بەفشاری خوێن چییە؟ماکەکانی چیین؟پشکنینەپێویستەکان چین ئەگەریەکێک نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەبێت بۆخۆی بکات؟فشاری خوێن چۆن چارەسەردەکرێت؟بۆوەڵامدانەوەی هەمووئەوپرسیارانەلێرەداباسی فشاری خوێن دەکەین: ئەگەرسەیری دڵ بکەین:دەبینین دڵ قەبارەکەی هەندەی مشتی پیاوێک دەبێت ولەخولەکێکدانزیکەی (٦٠-١٠٠جار) بەڕێژەی (٧٢جار)لێدەدات ونزیکەی بڕی پێنج لیترخوێن لەیەک خولەکداپاڵپێوەدەنێت ولەکاتی تووڕەبوون وماندووبوون لەوانەیەئەوبڕەحەوت ئەوەندەزیادبکات.دڵ لەترۆمپایەکی گۆشتی دەچێت کەلای ڕاست ولای چەپی هەیەن،هەرلایەک لەگوێچکەلەیەک وسکۆلەیەک وزمانەکانی دڵ پێکدێت (زمانەکان دەست دەگرن بەسەرئاراستەی خوێن لەگوێچکەلەوەبۆسکۆڵە)لەلای ڕاستەوە خوێن لەڕێگای خوێنبەری سییەکان پاڵپێوەدەنرێت بۆسییەکان (سووڕی بچووکی خوێن)کەبریتیەلەخوێنی پڕلەدووانەئۆکسیدی کاربۆن وەلەسییەکان لەئەنجامی کرداری هەناسەدان خوێنەکەخاوێن دەبێتەوەوخوێنی پڕئۆکسجین لەڕێگای خوێنهێنەری سییەکان دەگەڕێتەوەبۆلای چەپی دڵ. لەلای چەپی دڵ خوێن لەڕێگای شاخوێنبەرتووڕدەدرێت بۆهەموولەش،جوولەی خوێن لەنێوان گوێچکەلەوسکۆلەکان بەهۆی دەرگەوانەیەک ڕێکدەخرێت کەپێیدەووترێت:زمانەی دڵ،وەکاتێک سکۆلەی چەپ گرژدەبێت بۆئەوەی خوێن پاڵپێوەبنێ بۆناوشاخوێنبەر،هەرکەخوێنەکەگەیشت بەناوشاخوێنبەر،زمانەی شاخوێنبەری دڵ دادەخرێت ولەوکاتەدابڕی فشاری خوێن لەناوشاخوێنبەرلەوپەڕی



Blood Pressure

بەرزیدایەوبەوبڕەدەووترێت:فشاری خوێنی سەرەوە (Systolic Blood Pressure) وەلەئەنجامی ئەوجیرِی ولاستیکیەی کەشاخوێنبەرهەیەتی وردەوردەخوێنەکەپاڵیپێوەدەنرێت وبەسەرهەموولەش بڵاودەبێتەوەوبەمەش وردەوردەفشارەکەدێتەخوارەوەوب ەوبڕەش دەووترێت:فشاری خوێنی خوارەوەDiastolic Blood Pressure)).

فشاری خوێن چییە؟فشاری خوێن بریتیەلەوهێزەی خوێن دەیخاتەسەردیوارەکانی لوولەکانی خوێن کەپیایاندادەڕوات،ئەم فشارەش لەهێزی پاڵنان بەخوێنەوەپەیدا دەبێت لەلایەن دڵەوە. فشاری خوێنی سەرەوە لەئەنجامی گرژبوونی هەردووسکۆڵەی دڵەوەپەیدادەبێت هەرچی فشاری خوێنی خوارەوەیەلەکاتی حەوانەوەی دڵ لەماوەی نێوان کرژبوون وخاوبوونەوەی دڵ پەیدادەبێت (لەکاتی کرژبوونی گوێچکەلەکان وخاوبوونەوەی سکۆلەکاندا).فشاری خوێن لەمرۆڤێکەوەبۆمرۆڤێکە دەگۆڕێت هەروەهالەیەک ک ەسیشدالەکاتێکەوەبۆکاتێکیتردەگۆڕێت.فشاری خوێن لەمنداڵداکەمترەلەهەراش ولەئافرەتیشداکەمترەلەپیاو. فشاری خوێن لەکاتی نووستندا نزم دەبێتەوەولەئاگایی وکارکردن ووەرزشکردندابەرزدەبێتەوە،ناوەندەفشار ی سەرەوەلە (١١٠-١٢٠Hg)ملیمەترجیوە،لەوکاتەی ناوەندەفشاری خوارەوەلە (٦٠-٩٠mmHg)ملیمەترجیوەزیاترنابێت.

***ئەوهۆکارانەی کاردەکەنەسەرفشاری خوێن؟**

دەتوانرێت فشاری خوێن وەکو ئەو فشارە بێنینە بەرچاو کە لەناو بۆریەکی ئاودا هەیە بێگومان تەوژمی ئەو ئاوەی لەناو ئەو بۆریەدا هەیە لەسەر دووشت بەندە : یەکەمیان بریتیە لەبڕی ئەو ئاوەی لەسەرچاوەکە دێت و دووەمیان بریتی یە لە تیرەی بۆڕی یەکە، چەند تیرەی بۆڕی یەکە کەمتر بێت ئەوا فشاری ناو بۆڕی یەکە زیاتر دەبێت. بەم جۆرە:

١. بڕی فشاری خوێن بەندە لەسەر بڕی ئەو خوێنە فرێ ی دەدات لەهەر خولەکێک دا چونکە هەرکاتێک بڕی ئەو خوێنە زۆر بوو ئەوا فشارێکی بەرزتر پێویستە بۆ ئەوەی پاڵی بنێنە دەرەوە.





٢.دیسانەوە هەر هۆکارێک تیرەی خوێنبەرە بچوکەکان بچووک بکاتەوە ئەوا بەرگریان لەڕووی تەوژمی خوێن زیاد دەکا ت و بەم جۆرە دیسان فشارێکی زیاتری پێویستە بۆ گەیاندنی خوێنەکە.

ڕێگاکانی وەرگرتنی (پێوانی) فشاری خوێن :

١.پـێـوانـی فـشـاری خـوێـن بـەدەسـت (Manual measurement of Blood pressure):

ئەوئامێرانەن کەتاکێکیترفشاری خوێنی یەکێک وەردەگرێت بەدەست،دەتوانرێت بکرێت بەدووجۆرەوە:

ا.ئامێری پێوانی فشاری خوێنی جیوەیی (Mercury Sphygmomanometer):ئەم ئامێرەلەچەرخی نۆزدەلـەلایـەن پزیشکێکی سـووپـای ڕووسـی داهێنراوە،کەمیزڵدانێک (Bladder)لەناوپەڕۆیەک دەبەسترێت بەقۆڵەوەبەهۆی سۆندەیەک دەبەسترێت بەلوولەیەک کەماددەی جیوەی تێدایە.ئامێری پێوانی فشاری خوێن لەسەربیرۆکەیەکی ئاسان دروستکراوەئەویش ئەوەیە:ئەگەرلوولەیەکی شووشەیێنی کەسەرێکی داخرابێت وبیخەیتەناوقاپێکی جیوەوە،ئەواجیوەکەلەنا ولوولەکەدابەرزدەبێتەوەتاکو٧٦٠ملم کەبریتیەلەفشاری کەش (ئەتمۆسفیر)لەئاستی دەریاداتالەئاستی دەریابەرزبینەوەئەوافشاری کەش کەمدەبێتەوەبۆنم وونە:ئەگەرلەسەرشاخێک بووەستین کەبەرزییەکەی (١٨هەزارپێ)بێت ئەوافشاری کەش دەبێتەنیوئەوەندەوا تەدەکاتە٣٨٠ملم جیوە.ئەم ئامێرەسانایەئەگەربەفشاری خوێنی مرۆڤ ببەسترێت ئەواسەرباری فشاری کەش فشاری خوێنیش وەردەگرێت.بۆنموونە:ئەومرۆڤەی فشاری خوێنی (١١٠ملم جیوە)ئەوالەسەرئەم ئامێرە (٨٧٠ملم جیوە)نیشان دەدات.بەڵام ئەوئامێرەلەلایەک ئەوفشاری ئەتمۆسفیرەی کەدەیخوێنێتەوەکاری تێدەکرێت بەهۆی بەرزی ونزمی لەئاستی دەریاداولەلایەکی ترەوەئێمەتەنی اپێویستیمانبەخوێندنەوەی فشاری خوێن هەیە،بۆیەئەم ئامێرەبەجۆرێک بـرەوی پێدراکەتەنیافشاری خوێن بخوێنێتەوە.

ب.ئـامـێـری پـێـوانـی فـشـاری خـوێـنـی هـەوایـی (سـەعـات) (Aneroid Sphygomanometer):ئـەمـەلـەشـێـوەی سەعاتێک دایەکەفشاری خوێن وەردەگـری بەهەمان بیرۆکەی ئامێری پێوانی فشاری خوێنی جیوەیی،بەڵام ئەم ئامێرەپێویستەهەرشەش مانگ جارێک لەگەل ئامێری پێوانی فشاری خوێنی جیوەیی بەراوردبکرێت ئەگەروانەبێت ئەواخوێندنەوەکەهەڵەدەردەچێت.

٢.ئامێری پێوانی فشاری خوێنی ژمارەیی (ئەلیکترۆنی) (Automate Machines):ئـەم ئـامـێـرەلـەسـەرەتـادالـەنـەخـۆشـخـانـەکـان بەکاردەهات،ئێستالەناوخەڵکیش زۆربـڵاوبـۆتـەوە. هەمووکات فشاری خوێن لەماڵ کەمترەلەفشاری خوێن لەلای پزیشک،جابەم ئامێرەفشاری خوێن دەزانرێت بەڵام ئەوئامێرەبۆماوەی درێژخایەن بەکارنایەت،وەلەلای

ئێمەئەوئامێرەڕێنمایی ناکرێت بەکاربێت وپشتیشی پێ نابەستین بەلام لەووڵاتی ئینگلیزدارێنمایی تایبەت بەوئامێرەناوەناوەلەلایەن کۆمەڵەی فشاری خوێنی ئینگلیزی بلاودەبێتەوەولەلای ئەوان بەکاردێت.

٣.ئامێری پێوانی فشاری خوێنی گەڕۆک (Ambulatory Blood Pressure Monitors):ئـــەم ئامێرەبڕی فشاری خوێن لەماوەی بیست وچوارسەعات وەردەگرێت،خوێندنەوەکان ڕۆژانەهەربیست خولەک جارێک فشاری خوێنەکەدەخوێنێتەوەوشەوانەهەرسەعات ی جارێک دواترڕێژەی فشاری خوێنەکەلەبیست وچوار سەعات دەردەهێنرێت.ئامێرەکە:هەروەک ئامێری فشاری خوێنی جیوەیی پەڕۆیەک کەمیزڵدانێکی (Bladder) تێدایەوبەقۆڵی نەخۆشەکەوەدەبەسترێت وبەئامێرێک دەبەسترێت کەبەتەنگەی نەخۆشەکەوەدەکرێت،ئەم ئامێرەلەووڵاتانی پێشکەوتووهەیەولەلای ئێمەنیە.ئەم ئامێرەبەکارهێنانەکانی ئەمانەن:

أ- ئەونەخۆشانەی کەحەزناکەن بچن بۆلای پزیشک یان نەخۆشخانەیان ئەوانەی لەلای پزیشک فشاری خوێنیان بەرزدەبێتەوە،کەپێیدەڵێن:فشاری خوێنی پاڵتۆی سپی (White Coat Hypertension).

ب- ئەوانەی دەرمـان وەردەگـرن بۆچارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بەڵام بەدیاردەکەوێت لەگەل ئەوەی فشاری خوێنەکەی لەلای پزیشک بەرزەبەڵام لەڕاستیدافشاری خوێنەکەلەماڵەوەکەمترە.

ج- ئەوانەی کەفشاری خوێنەکەیان لـەلای پزیشک ناتوانرێت کۆنترۆل بکرێت سـەرەڕای بەکارهێنانی چەنددەرمانێک.

ت- ئـەونـەخـۆشـانـەی کـەلـەلای پزیشک چەندخوێندنەوەیەک بۆفشاری خوێنەکەیان هەیە.

چۆنیەتی وەرگرتنی (پێوانی) فشاری خوێن:

ا.کەی فشاری خوێن وەربگیرێت:

١.واباشەیەک سەعات پێش وەرگرتنی فشاری خوێن ماددەی کافایین وەرنەگیرێت بەتایبەتی ئەوخواردنەوانەی کەکافاییان تێدایەوەک چایەوقاوەنەخورێتەوە.

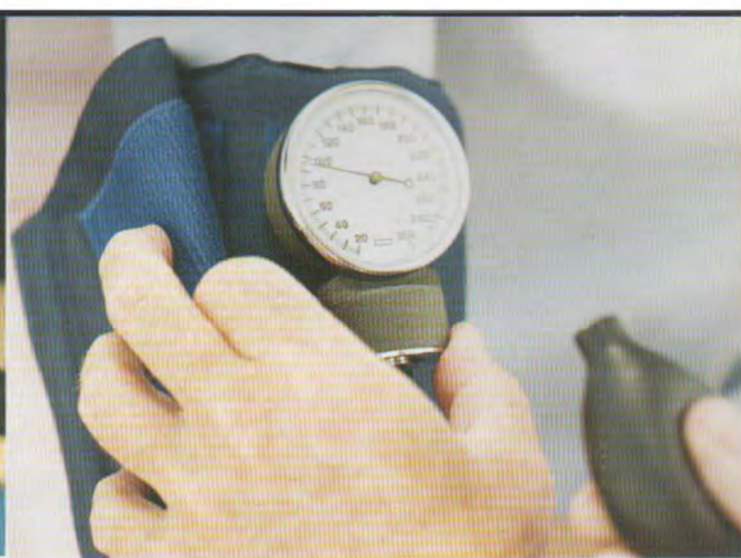
٢.نـیـوسـەعـات پێش وەرگـرتـنـی فشاری خوێنەکەجگەرەنەکێشرێت.

٣.هیچ دەرمانێکی وورژێـنـەر وەرنەگیرێت وەک:قەترەی لووت.

٤.دانیشتنێکی ئـارام وخۆشی هەبێت ودڵ ودەروونـی ئارام وئاسوودەبێت ئینجافشاری خوێنەکەوەربگیرێت.

٥.ئەوانەی ئامێری پێوانی فشاری خوێنیان هـەیـەونـەخـۆشـی بـەرزبـوونـەوەی فشاری





خوێنیان نییەیەک جاروەرگرتنی فشاری خوێنەکە،بەڵام ئەوانەی لەسەرچارەسەری نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنن یەک جاروەرگرتنی فشاری خوێنەکەدوای لەخەوهەلسان.

ب.دانیشتن:

١.بۆئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیەیان تەمەنیان لەسەرووی شەشت وپێنج ساڵییەیان دەرمانی چارەسەری بەرزبوونەوەی فشاری خوێن وەردەگرن:بەپاڵکەوتن دوای پێنج خولەک فشاری خوێنەکەوەردەگیرێت ویەکسەرودوای دووخولەک لەهەلسانەوەی دووبارەفشاری خوێنەکەی وەردەگیرێتەوە،تابزانین ئایاگۆڕان لەبڕی فشاری خوێنەکەهەیەیان نییە.

٢.بۆئەوانەی هیچ نەخۆشیەکیان نییەئەوافشاری خوێن بەدانیشتنەوەوەردەگیرێت و واباشەنەخۆشەکەبەئارامی دابنیشێت وپشت بداتەکورسییەکەبۆماوەی پێنج چرکەوباسکی بۆئاستی دڵ بەرزبکرێتەوە.

ج.چۆنیەتی بەکارهێنانی ئامێرەکانی وەرگرتنی فشاری خوێن:

پێویستەمیزڵدانی ئامێری پێوانی فشاری خوێن دوولەسێی بازوودابپۆشێ ومیزلدانەکەلەسەرخوێنبەری بازوودادەنرێت کەنیشانەیەکی لەسەرهەیە،ئەگەرمیزڵدانەکە (Bladder)بچووک بووئەواخوێندنەوەی ئامێرەکەزۆردەبێت (بەرزدەبێت). ئامێری پێوانی فشاری خوێنی هەوایی وکارەبایی پێویستەهەرشەش مانگ جارێک بەراووردبکرێت لەگەل ئامێری پێوانی فشاری خوێنی جیوەیی.بۆزارۆکان کەتەمەنیان لە یەک ساڵ کەمترەئەواسۆناربەکاردێت بۆپێوانی فشاری خوێنیان.

ت.چەندجارەی وەرگرتنی فشاری خوێن:لەهەرجارێکدابەلایەنی کەم دووجارفشاری خوێن دەپیورێت.بۆدیاریکردنی ئەوەی کەتاکێک نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەیەئەگەرفشاری خوێنەکەی ئەوەندەبەرزنەبوومەترسی لەسەرژیان دروست بکات ئەوابەلایەنی کەم پێویستمان بەوەرگرتنی پێوانەکەبۆسێ جارلەیەک هەفتەدابەڵام لەماڵدائەوابۆماوەی سێ تاچوارهەفتەفشاری خوێنەکەدەپیورێت. لەسەرەتادا فشاری خوێن لەهەردوودەست وەردەگیرێت کاوەلابەرزتربووئەوەئەژمار دەدەکرێت.ئەگەرفشاری خوێن لەدەست بەرزبووئەوافشاری خوێن لەیەک لەقاچەکان وەردەگیرێت بەتایبەتی ئەوتاکانەی کەتەمەنیان لەخوارسی ساڵیەوەیە.



زۆرئارەقەکردن



د. زانا تۆفیق باڵەکی

ماستەر لە نەخۆشییەکانی هەناو

زۆرئـارەقـەکـردن بەتایبەتی زۆرئارەقەکردنی بن هەنگڵ (ژێرباڵ)وناولەپی دەست وپێیەکان نیشانەیەکی دەگمـەن نییە .زۆرجارگەنجان ومێردمنداڵان دەبینرێن کەئەوناوچانەیان زۆر ئـارەقـەدەکـات وجـاری واهـەیـەدەگـاتـەڕادەی شـەرمـکـردن وبـەسـەرخـۆداشـکـانـەوە یان ئـەگـەر فـەرمـانـبـەر بێت لەوانەیەنەتوانێت کاغەزبەدەستەوەبگرێت لەبەرئەوەی ترس دەکات کاغەزەکەتەڕ بکات .مەزەندەدەکرێت کەهۆکارەکەی دەمـــاری بێـت ولـەئـەنـجـامـی زۆروورژانــدنــی ئارەقەرژێنەکانی ئەوشوێنانەی لەشەوەبێت. چارەسـەرکـردنـی ئاسانەولەسەرەتاپزیشک ئـامـۆژگـاری ئـەوجـۆرەکـەسـانـەدەکـات کـەبـۆنـخـۆشـکـەر (مـعـگـر)کـەئـارەقـەکـردن کـــەمـــدەکـــەنـــەوە (antiperspirants) بەکاربێنێت.

ئەگەرسوودی نەبووئەواپزیشک ئەومادانەدەنووسێت کـەبـەرێـژەیـەکـی زۆرمـــاددەی ئەلەمنیۆم کلۆرایدیان تێدایە (وەک:Certain dri١٢٪) یان (٢٠٪ Drysol) ئەومادد‌ە یەشەوانە لە بن هەنگل دەدرێت وبلوزێکی تەسک لەبەردەکرێت وبەپارچەیەک دەبەسترێت ولەبەیانی کەسەکەدەبێت خـۆی بـشـوات وخـۆی خـاوێـن بکاتەوە،کاتێک ئارەقەکردنەکەی ڕووڵەکەمبوونەوەبووئەوالەهەفتەی یەک تادووجاربەکاردێت ودواتر ڕادەگیرێت .یەک لەکاردانەوەلاوەکیەکانی ئەم دەرمانەبریتیەلەئالووشی پێست .بەڵام ئەگەرئەمەش سوودی نەبووئەوکات بەلێدانی شورنقەدەبێت (botulinum toxin A)کەساڵانەجارێک تاسێ جار شورنقەی لەبن هەنگل دەدرێت .وەئـەگـەرئـەمـەش هـەر سوودی نەبووئەوکات بەنەشتەرگەری ئارەقەرژێنەکانی بن هەنگل داخ دەکرێت. (surgical ablation of axillary sweet gland)هـەرچـی ئارەقەکردنی پێیەکان وناولەپی دەست بەهەمان شێوە چارەسەر دەکرێت.

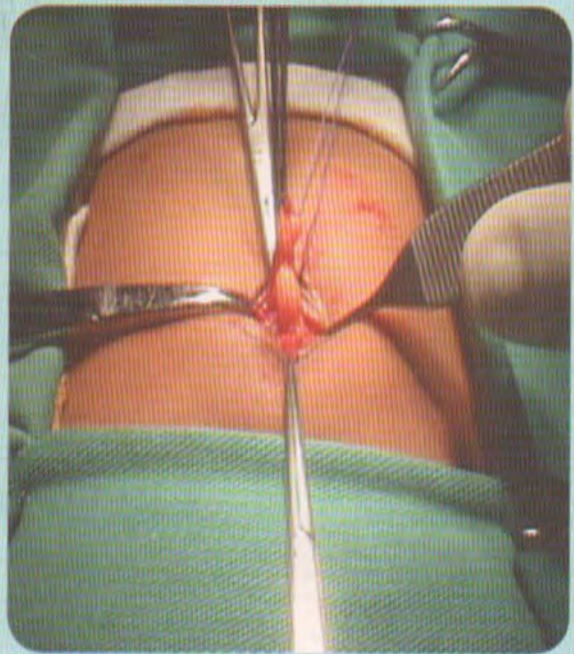
سەرچاوە:

١. Essential adolescent medicine،٢٠٠٥.



فتقی ناووک (Umbilical Hernia)

د. کەرخی عەبدوڵا
پسپۆڕی نەشتەرگەری گشتی
ن. رزگاری فێرکاری/ هەولێر



فتقی ناووک لەکۆنەوەناسراوەودەرچوون ودەرپەڕین وفتقبوونی ناووک لەچەرخی پانزدەلەلایەن پزیشک (بینیڤینی)باسکراوەوئاماژەی پێکراوەوئەوپزیشکەوەسفی تەواوی کردووەبەڵام ک ۆنترینچا رە سە رلە سا ڵی ١٧٤٠زدە رکە وتووە ئە مە ش لەپەرتووکی (توێکاری جەستەی مرۆڤ)دابینراوەکەباس لەئافرەتێکی تەمەن پەنجاساڵی کردووەکەڕیخۆڵەی تووشی گیران هاتبوویەهۆی فتقبوونی ناووک،ڕیخۆلەکەی بڕدراولێکراوەوئافرەتەکەماوەی بیست وسێ ساڵیترژیادوای ئەونەشتەرگەرییە.

ئەونەشتەرگەرییەی ئێستابۆفتقی ناووک دەکرێت سەرەتایەکەی دەگەڕێتەوەبۆساڵانی ١٩٠٧زکاتێک تۆژدار (مایۆ)باسی لەتەکنیکێک وڕیگایەک کردکەئێستا بەکاردێت وپێشترهەموونەشتەرگەرییەکانبەڕێگای کۆن دەکران.

***هۆکاری تووشبوون:**

هۆکاری سەرەکی فتقی ناووک بەهۆی زگماکیەوەدەبێت (Congenital defect). مەزەندەدەکرێت لە٦٪لەهەمومرۆڤایەتی ڕوودەدات بەهۆی تەواویەکنەگرتنی پارچەکانی کەدیواری سک پێکدێنن واتە:ڕووکەشەشانەکان وگۆشتی سک بەهۆی هۆکاری زگماکیەوە.نزیکەی١٠٪لەکۆرپەلەی ڕەش پێستەکان و١،٠٪لەکۆرپەلەی سپی پێستەکان تووشی ئەم فتقەدەبن. قەبارەی فتقی ناووک لەیەکێکەوەبۆیەکێکیتردەگۆڕێت وقەبارەی جیاوازی هەیە.

***نیشانەکانی:**

هەمووکات فتقی ناووک هەمووکات بەشێوەی گرێیەکی دەرچوولەناووکەوەوناووک بۆدەرەوەجەردەچێت.

لەوانەیەژانێک لەناووک یان ژانەسک دروست بکات.ئەگەر فتقەکەبچووک بووڕیخۆلەکەدەتوانرابخرێتەوەژوورەوەئەو ائەگەرپزیشک پەنجەی تووتەی بخاتەسەرفتقەکەهەست بەبوونی فتقەکەدەکات.زۆردەگمەن ڕیخۆلەکەی کەفتقی ناووکەکەی دروستکردووە دەگیرێت ومەترسی لەسەرژیانی کەسەکەدروست دەکات ویەکسەرپێویستی بەنەشتەرگەری دەبێت.

***چارەسەرکردن:**

لەبیست وپێنج ساڵ لەمەوبەرهێلکاری چۆنیەتی چارەسەرکردنی فتقی ناووک دانراوە:

١.ئەگەرنەخۆشەکەتەمەنی لەنێوان (مەلۆتکەتاشەش مانگ بوو):ئەگەرفتقەکەی بچووک بووهەندەی سەری پەنجەدەبووئەواچارەسەرکردنی بەچاودێریکردنی دەبێت.بەڵام ئەگەرفتقەکەلەسەری پەنجەی گەورە گەورەتربوویان فتقەکەزۆربووئەوکات نەشتەرگەری تایبەت هەیەبۆی بەکاردێت وفتقەکەچارەسەردەکرێت.

نەشتەرگەری زۆردەگمەن بەکاردێت تەنیا

ئەگەرپیخۆلەلەناوفتقەکەتووشی گیران یان خوێن تێزان بوونەوکات نەشتەرگەری بەکاردێت.

٢.نەخۆشەکەتەمەنی لەنێوان (شەش مانگ تایەک ساڵ بوو):تەنیاچارەسەربریتیەلەچاودێریکردنی نەخۆشیەکەونیشانەکانی.زۆربەکەمی پێویستیمان بە نەشتەرگەری دەبێت.

٣.تەمەنی نێوان (یەک ساڵ بۆدووساڵ):نەشتەرگەری ئ ەوکاتانەدەکرێت:ئەگەرفتقەکەقەبارەکەی زۆرگەورەبوویان نیشانەی زۆریدروستکردبوونەوکات نەشتەرگەری بۆچارەسەرکردنی فتقەکەونەهێشتنی نیشانەکانی دەکرێت.

٤. لەتەمەنی دووساڵ بەسەرەوەتر:نەشتەرگەری پێویستەبکرێت چونکەدوای ئەوتەمەنەزۆردەگمەنە فتقەکەلەخۆوەچاک ببێتەوە.

نەشتەرگەی بۆچاککردنەوەی فتقی ناووک ئێستازۆرئاسان بووەوهەمووکات زۆربەرێژەیەکی کەم دوای نەشتەرگەرییەکەنەخۆش تووشی کاردانەوەلاوەکیەکانی نەشتەرگەرییەکەدەبێت.تەنانەت خەواندنی نەخۆش لەنەخۆشخانەکەمترلە (٣٦سەعات)پێویستە.لەڕاستیدا نەشتەرگەری بۆچارەسەرکردنی فتقی ناووک لەرۆژگاری ئەمرۆدازۆرئاسان کەوتووە،وەک نەشتەرگەرییەکی رۆژانەی لێهاتووەودوای نەشتەرگەری نەخۆش پێویستی بەخەواندن لەنەخۆشخانەنابێت.

سەرچاوە:

١.Hardys Textbook of Surgery،٢٠٠٥.\
٢.Short practice of Surgery.



هۆشیاری دروستی

ئامۆژگاری تەندروستی



د.ئازاد سەعدی سەعید

خۆپاراستن باشترەلەچارەسەرکردن،تەندروستی باشترین خەلاتەبۆمرۆڤ پارێزگاریکردن لەتەندروستی وخۆپاراستن لەنەخۆشیەکان گرنگترین هەنگاوەلەدروستبوونی دەوروبەری تەندروست .ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی هۆشداریداوەئەگەربەمشێوەبڕوات ساڵی٢٠٢٠زبەساڵی نەخۆشیەکانی دڵ دادەنرێت لەبەرئەوەی لەوساڵەدانەخۆشیەکانی دڵی تێدادووهێنددەبێت هەرلەبەرئەوەپێویست دەکات هەرلەئێستاوەهەنگاوەکانی خۆپارستن پیادەبکەین،مرۆڤ لەهەرتەمەنێکدابێت دەبێت هەنگاوەکانی خۆپاراستن لەنەخۆشیەکان جێبەجێ بکات وتاکێکی بەسوود بێت بۆخۆی وبۆکۆمەلەکەی.ڕێنماییەتایبەتیەکان دووربوون لەنەخۆشی وبەگژداچوونەوەی بیروڕاچەوت وهەلەکان.برەودان بەڕەفتارە دروست وباشەکان ورۆل بینین لەدروستکردنی دەوروبەری تەندروست هەموو هەنگاوی کاران بۆهەردەم دروستی جەستەمان وزامنکردنی ئاییندەبەلەشساغی وزامنکردنی داهاتووی ئایندەی ڕۆلەکانمانەوخۆشگوزەرانی وخۆشبەختی بۆیان فەراهەم دەکەین،کەواتەهۆشیاری دروستی وگرنگیدان بەتەندروستیمان زۆرپێویستەبۆبەردەوام بوونمان لەژیان تەنیا ئەوانەی کەنەخۆشن بەهای ساغی وسەلامەتی دەزانن ودەزانن جەستەی ساغ چ بەخشینێکە .بۆئەوەی هەردەم تەندروستیمان ساغ بێت زۆرئامۆژگاری هەیەپێویستەپیادەیان بکەین،لەوانە:

١.چەوری ڕووەکی لەجیاتی چەوری گیانەوەری بەکاربێنین،چەوری گیانەوەری لەپلەی گەرمی ژووردالەدۆخی ڕەقیدایەوچەوری ڕووەکی لەپلەی گەرمی ژووردا لەدۆخی شلیدایە.

٢.بەلایەنی کەم ڕۆژانەپێنج جۆرسەوزەومیوەبەکاربێنەبەتایبەتی تەماتەوترێی ڕەش چونکەیارمەتیت دەدات کەدووربیت لەتورەی مێشک ونەخۆشی شەکرەونەخۆشیەکانی دڵ ڕێژەی چەوری



لەناوخوێن دەهێنێتەخوارەوەوناهێلێت تووشی نەخۆشی شەکرەونەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن ببیت.

٣.وازلەجگەرەکێشان بهێنە،جگەرەکێشان تەمەن کورتدەکات وهۆکاری تووشبوونەبەنەخۆشیەکانی دڵ وهەناسەوشێرپەنجە.جگەرەکێشان لای پزیشکان بریتیە لەکێشانی دووکەڵی توتن لەبەرئەوەئەگەربەخۆت جگەرەکێش نەبیت بەلام یەک لەئەندامیماڵەوەتان یان هاورێکت جگەرەکێش بوولەلای تۆدانیشتبوو مانای وایە تۆش جگەرەکێشیت،کەواتەرێگابەهیچ کەسێک مەدەلەلات جگەرەبکێشێت.هەرمژەیەک ئەوکەسەلەجگەرەکەی بدات مانی ئەویەکەیەک چرکەلەتەمەنی تۆکەمدەکات.

٤.خواردنی وەکوگەنم وبراکانی وبرنج لەهەفتەی چوارجاربخۆلەبەرئەوەی ئەگەری تووشبوونت بەشێرپەنجەکەمدەکاتەوەبەرێژەی ٤٠٪.

٥. گۆشتی ماسی لەهەفتەی بەلایەنی کەم دووجاربخۆلەبەرئەوەی ئەگەری تووشبوونت بەنەخۆشیەکانی دڵ ومردن بەهۆی نۆرەی دڵ کەمدەکاتەوە.

٦.لەهەفتەی پێنج رۆژهەررۆژی بەلایەنی کەم نیوکاتژمێروەرزش بکە.ئەگەرنەتتوانی گورگەلۆقەبکەوئەگەرهەرنەتتوانی ئەوابەپێ رێبکە،رێکردن بەپێ یارمەتی مرۆڤ دەدات لەخۆپاراستن دژی نەخۆشیەکانی خوێن ونەهێشتنی زیادبوونی رێژەی چەوری لەناوخوێن.

٧.ئەوکەسانەی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە یان ئافرەتی دووگیانن ئەواکەمترچایە وقاوەوشلەگازدارەکان (المشروبات الغازیە)وەک بیبسی وسیڤن وکۆلا بەکاربێنن لەبەرئەوەی ماددەی کافائینیان تێدایە.

٨. هەمووکات بیکەبەخووساڵی دووجارکێش ودرێژی بالآت بپێوە وئەگەرزانیت کێشت زۆر زیادیکردووە،هەولبدەخۆت لاوازبکەیت.

٩.خۆدووربگرەلەتوورەبوون وخەمخواردن ودڵتەنگی هەردەم ئارام وئاسوودەبە،زۆرنەخۆشی سەردەمی ئێستا هۆکارەکەی پشێوی دەروونیە،ئارامی وئاسوودەیی وەک هەنگاوێکی خۆپاراستنە لەزۆربەی نەخۆشیەکان.

١٠. دەرمان ژەهرەتاپێویستیمان پێینەبێت بەکاری ناهێنین لەخۆوەوبەبێ راوێژی پزیشک دەرمان بەکارمەهێنە.دەرمانی نۆرینگەکانی لاکۆلانان بەکارمەهێنەچونکەهەلگرتنی دەرمان وفرۆشتنی رێوشوێنی تایبەتی خۆی هەیەهەروەهائەوانەی لەلاکۆلانان نۆرینگەیان هەیەئەوهەقەیان نییەکەدەرمان بدەن بەنەخۆش وکارەکانیان نایاسابیەبەلکودەرمان لەدەرمانخانەکان بکرەکەحکوومەت مۆلەتی یاسایی داونەتێ.گژوگیادەرمان وەک دەرمانی ئاسایی دەرمانەسوودوکاردانەوەی لاوەکی زۆری هەیەبەبێ راوێژی پزیشک بەکاری مەهێنە.



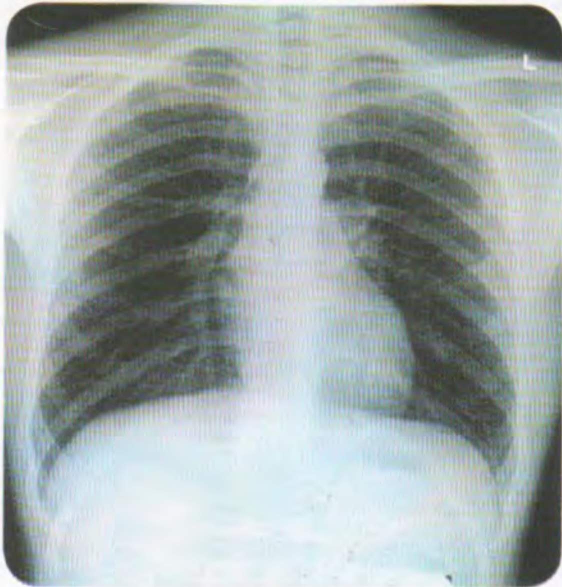


نۆڕینگه

بە سەرپەرشتی د. پشتیوان مامە
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ

پ/ ئایا نەخۆشی سیل چی یە ؟ نیشانەکان چین ؟ ڕێگاکانی خۆپاراستن چین ؟

و/ ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) نەخۆشی (سیل) بەیەکێک لە گرنگترین گیروگرفتە تەندروستیەکان لە سەرانسەری جیهاندا ئەژماردی کردووە، ڕووله زۆر بڵاوبوونەوەیەوبنبڕکردنی زەحمەت کەوتووە بەهۆی بڵاوبوونەوەی ئایدز و نەبوونی شوێنی نیشتەجێبوون وپیس بوونی ژینگە هۆی نەخۆشیە هەوکردنێکە بەهۆی بەکتریای چیلکەیی کوخ کە تووشی مرۆڤ دێت و هەروەها بەکتریا چیلکەییەکە لەتوانایدا هەیە کە گیانەوەری مالی وەک پشیلە و سەگ تووش بکات، بەکتریای چیلکەیی کوخ دەتوانێت لەناو ساردیدابژیت بەلام بە گەرمی و تیشکی خۆر و تیشکی سینی و تیشکی سەرو بنەوشەیی لەناو دەچێت هەر لەبەر ئەوەیە پێویستە خانمان لەکاتی ڕۆژدا پەنجەرەو دەرگای ژوورەکان بخەنە سەرپشت تا لەناو ماڵ هەوا گۆرکێیەکی باش هەبێت، بەکتریای چیلکەیی کوخ لەڕێگاکانی پژمین و لیکاو دەگوازرێتەوە بۆ کەسێکی تر هەروەها دەگوازرێتەوە بە ڕێگای کۆئەندامی هەرس بە قووتدان یان لە ڕێگای پێست و زۆر دەگمەن لە ئافرەتی دووگیان بۆ کۆرپەکەی. دوای ئەوەی بەکتریای چیلکەیی کۆخ دەچێتە ناو لەشی مرۆڤ دەست بە زۆربوون دەکات، لەشیوەی تۆپەلێک دەبێت و ماددەیەکی ژەهری لێ دەردەچێت و دواتر ئەو تۆپەلە یان بەبەرگێک دەورە دەدرێت و نەخۆشیەکە کۆنترۆل دەکریت و تاکەکە چاک دەبێتەوە یان بەناتەواوی بەرگێکی بۆ دروست دەبێت و نەخۆشەکە بەناتەواوی چاک دەبێتەوە بەشیوەیەکی کاتی، یان تۆپەلە بەکتریایی چیلکەیی کوخ وردە وردە گەورە دەبێت دەچێتە بۆری هەواو لە ڕێگای بۆری هەوا دەکرێتە دەرەوە ئەمەش وەک سەرچاوەیەکی بەکتریای چیلکەیی کوخ دەبێت، کە ئەگەر بچێتە خوێن ئەوا بۆ ئەندامەکانی تری لەش دەگوازرێتەوە. بەم جۆرە دەبینین تەنیا چوونە ژوورەوەی بەکتریای سیل بۆ ناو لەش نەخۆشی سیل دروست ناکات بەلکو چەند هۆکارێک پیویستە هەبێت بۆ ئاسانکاریکردن بۆ تووش بوون بەسیل لەوانە هۆکاری دەوروبەرو مرۆڤ، بینراوە : کە نەخۆشی سیل بەزۆری لەنێو منداڵان (کە تەمەنیان لە دووسال کەمترە) و لە مێرد منداڵان و لە کوران زیاتر لە کچان زۆرترە هەروەها لەوانەی نەخۆشی بەدخۆراکی و یان نەخۆشیەکی درێژخایەنیان هەیە وەک نەخۆشی



شەکرە کەمی دەردانی رژێنی دەرەقی ئەوانەی لە بنکەکانی چارەسەرکردنی سیل کاردەکەن زۆرە. هەروەها لەو خێزانانەی کە ژمارەیان زۆرەو نەبوونن و خانووەکانیان هەواگۆرکێ باشی نیەو شیدارە وە لەوناوچانەی کە خەلک زۆر بەلغەم دەکەنە سەر زەوی. مرۆڤ لەوکاتانەدا گومان لە بوونی نەخۆشی سیل دەکات ئەگەر کۆخەیەکی زۆری هەبێت تووشی داهێزرانی زۆر و بێتاقەتی و نیمچە تایەک لەشەوان (شەوتا) بێت لەگەل ژانە سینگ و بەلغەم کە خوێنی تێدا بێت و ئارەزووی خواردنی نەبێت و کەمێک کێشی دابەزێت دەبێت سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکات بۆ دەست نیشانکردنی. چارەسەرکردنی نەخۆشی سیل ئیستا زۆر ئاسان بووە ئەگەر لە ماڵ ئەندامێکی ماڵەوەتان نەخۆشی سیل هەبوو ئەوا ئامۆژگاری بکە کە دەرمان بەگوێرەی ڕێنماییەکان بەتەواوی بەکاربێنیت یارمەتی دەروونی و کۆمەلایەتی بدەو لەکاتی پژمین و کۆخە دەست بەدەم وەبگریت وئەو دەستەسرانەی کە بەلغەم و پژمینەکەی تێدەکات بەتەواوی فرێبدرێت وبخرێتەناوزەرفی تایبەت بۆئەم مەبەستەئامادەکرابێت وسەری واڵانەبێت لەگەڵ گرنگیدان بە خۆراک و لەماڵ دەرگا و پەنجەرەکان بخرێتە سەر پشت تا هەوا گۆرکێ هەبێت لەبەر ئەوەی بەکتریای چیلکەیی کوخ بە تیشکی خۆر لەناو دەچێت.

خۆپاراستن لە توشبوون بەسیل :



١- هەوا گۆرکێ و ڕووناکی تەواوی ماڵەکانمان.

٢- خۆراکی چاک و بەسوود و تەندروست و دوورکەوتنەوە لە ڕەفتارە ناتەندروستەکان.

٣- هەڵخستنی مافوور و جێگای نووستن و پێخەف لەبەر تیشکی خۆر.

٤- گرینگیدان بەباری تەندروستی خۆمان و خۆپاراستن لە نەخۆشیەکان بەگشتی.

٥- لە شوێنی کارکردن گرنگی بەباری تەندروستی بدرێت بەتایبەتی ئەو کارانەی کە تۆز و خۆلی زۆرە و ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشیەکانی هەناسە زۆرە.

پ/ گەشکەم هەیە ئایا دەتوانم ئۆتۆمبێل لێبخوڕم ؟

ئەو کەسانەی کە نەخۆشی خووداریان هەیە و گەشکەیان بۆ دێت ئەوا بەگوێرەی جۆری خوودارییەکەیان پزیشکی پسپۆر دەرمانی چارەسەری بۆ دەنووسێت و دەبێت ئەو کەسە بەگوێرەی ڕێنماییەکانی پزیشکی تایبەتمەند دەرمان وەربگرێت و لە خۆڕا دەرمان ڕانەگرێت. سەبارەت بە لێخورینی ئۆتۆمۆبیل ئەوانەی بەدرێژایی تەمەنیان یەک جار تووشی گەشکە بوونە ئەوا دەبێت یەک ساڵ ئۆتۆمبێل لێنەخوڕێت وبۆهاژووتنی سەیارە ڕێگایان پێنادرێت، بەڵام ئەوانەی خوودارن ئەگەر بۆماوەی یەک ساڵ هیچ تووشی گەشکە نەبن ئەوا دەتوانن ئۆتۆمبیل لێبخورن بەلام ئەگەر تەنیا لەشەودا گەشکەی هەبوو ئەوا دەبێت بۆماوەی سێ سال ئۆتۆمبیل لێنەخورێت. هەرچی سەبارەت بە لێخورینی ئۆتۆمبێلی گەورەیە وەک لۆری ئەوا دەبێت کەسەکە ماوەی دەساڵ هیچ گەشکەی نەبێت ئەو کات ڕێگای پێدەدرێت ئۆتۆمبێل لێبخورێت.

پ/برادەرێک بەناوی ئەحمەد ئازاد:چووم بۆلای دکتۆرگوتی نەخۆشی هیشکەت هەیەائایا نەخۆشی هیشکە چییە؟چارەسەری هەیە؟

و/هیشکە (Alopecia areata)کەبەکوردی پێیدەووترێت:هیشکە،نەخۆشیەکی هۆکارنەزانراوەبەلام مەزەندەدەکرێت کەبەهۆی بەرگری لەخۆوە (Autoimmune) بێت هەروەک سپیانی (vitiligo)کەدژەتەنی دژبەئەندامەکانی (وەک ڕژێنی ملەقۆرتەورژێنی سەرگورچیلەکان وخانەکانی گەدە)لەخوێنی نەخۆش دەبینرێت.ئەم نەخۆشیەزۆرباوەلەمنداڵ ومێردمنداڵ وجوانکیلان کەجێگایەک هەندەی دوودرهەمەکی لەسەری نەخۆشەکەدەردەکەوێت یان هەندەی نیودرهەمی لەبرۆی یان لەڕدێنی مووی نامێنێت.ڕۆخەکانی ئەوهیشکەیەمووەکانی وەکوئەوەوانەکەدەرهاتبێت.هەندێک کەس چەندجێگایەکی لەتەنیشت یەک لەسەری مووی نامێنێت وبەتەواوی ڕووت دەبێتەوە. نەخۆشیەکەلەناکاوەوەسەرهەڵدەدات وهەرلەخۆوەوەجێگایەکەی کەمووی لێنەماوەمووی لێدێتەوەبەلام لەسەرەتادامووەکەسپی یەدواترڕەش دەبێتەوەولەوانەیەچەندجارێک ئەونەخۆشیەبچی وبێتەوە.لەهەندێک کەس نەخۆشیەکەهەمووکەللەی سەربگرێتەوەئەوکات بەنەخۆشیەکەدەووترێت:هیشکەی تەواو (alopecia totalis).لەهەندێک کەس مووی هەموولەش دەگرێتەوە،ئەوکات دەووترێت:هیشکەی گشتی (alopecia universalis) کاتێک نەخۆشیەکەزۆرتووند دەکات لەوانەیەنینۆکەکانیش بگرێتەوە.

چارەسەرکردن/هەرچەندنەخۆشیەکەهیچ مەترسیەکی نیەبەلام چارەسەرکردنی زەحمەتەوپێویستەئەوەبۆنەخۆش ڕوون بکرێتەوەکەنەخۆشیەکەی قورس نیەبەلام بۆجوانکاری ناشیرینەهەرئەمەش نەخۆشەکەزیاترتەنگەتاودەکات.جاری واهەیەپزیشک دەرمانە (ستیرۆیدیەکان)بکاردێنێت یان دەرمانی وەک: (diphencyprone).



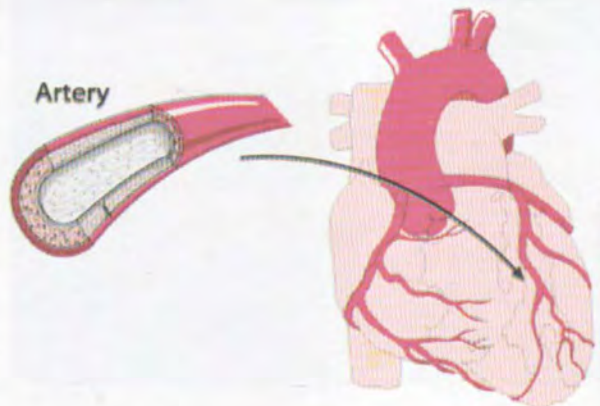
هەواڵی پزیشکی



بەسەرپەرشتی د. حوسێن عەلی عەبدوڵا
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ و هەناو
ن. رزگاری فێرکاری هەولێر/هەولێر

ژاوەژاو ئەگەری تووشبوون بەنۆرەی دڵ زیاددەکات

لێکۆلینەوەیەکی نوێ کەلەم دواییەدالەوو یلایەتەیەکگرتووەکانی ئەمریکالەگۆڤاری Occup Environ Medبڵاوبۆتەوەئەوەی روونکردۆتەوەکەکارکردن لەوشوێنانەی کەژاوەژاوودەنگی گەورەی زۆرەئەگەری تووشبوونت بەنەخۆشیەکانی موولوولەکانی خوێن وەک نۆرەی دڵ (جلگەقلبیە)زیاددەکات.ئەمەش کاتێک شەش هەزارفەرمانبەریان دیراسەکردوهەموزانیاریەکیان دەربارەیان لەساڵەکانی (١٩٩٩-٢٠٠٤ز) لەسەرکۆکردنەوەوفەرمانبەرەکانیان کردبەدووگرووپەوەبەگوێرەی وەڵامیان بۆچەندپرسیارێک کەبۆئەم مەبستەتەرخان کرابوو:یەکەمیان ئەوانەبوون کەپێویستیان بەدەنگ بەرزکردن بوولەکاتی کارکردن بۆلەیەک گەیشتن لەگەل هاوڕییەکانیانBackground Noise گرووپی دووەمیان ئەوانەبوون کەبۆهاریکردن لەگەل هاوڕییەکانیان پێویستیان بەدەنگ بەرزکردن نەبوو. دەرچووکەئەوانەی لەکۆمەڵەی یەکەمن نزیکەی سێ ئەوەندەی کۆمەڵەی دووەم ئەگەری تووشبوونیان بەنەخۆشی نۆرەی دڵ (جلگەقلبیە)زیاترەئەمەش کاتێک هۆکارەکانیتری تووشبوون بەنۆرەی دڵ کۆنترۆل کرابوو،هەروەهابینراوەکەئەوانەی لەکۆمەڵەی یەکەمن بەردەوام فشاری خوێنی خوارەوەیان بەرزە.



سەرکەوتنی یەکەم نەشتەرگەری لەجیهاندا بەبەکارهێنانی رۆبۆت

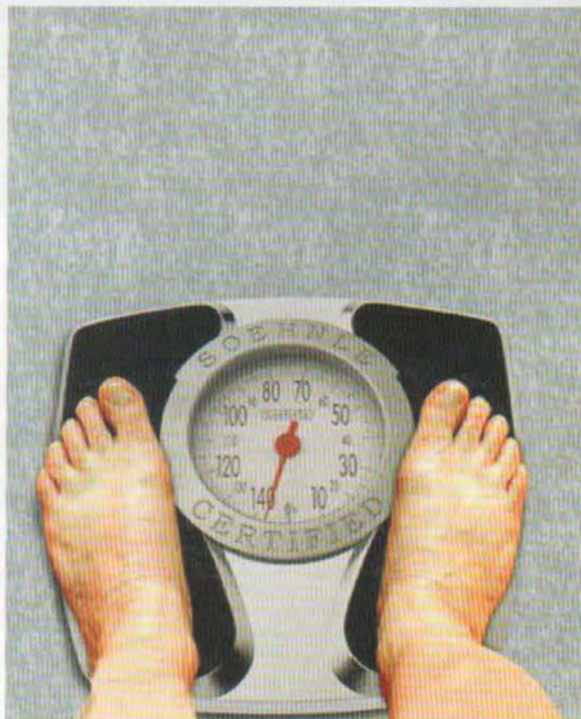
یەکەم نەشتەرگەری لەجیهاندابەبەکارهێنانی رۆبۆت سەرکەوتنی بەدەستهێناودوورۆبۆت هەڵسان بەئەنجامدانی نەشتەرگەری لابردنی پرۆستات بۆنەخۆشێک :رۆبۆتی یەکەم ئەرکی بەنجکردنی نەخۆشەکەی کەوتبووەسەرولەساڵی ٢٠٠٨زەوەئەوجۆرە رۆبۆتەبۆبەنجکردن بەکاردێت ورۆبۆتی دووەم نەشتەرگەرەکەبوو کەنەشتەرگەریەکەی زۆربەووردی ئەنجامدا.

ئەونەشتەرگەریەووردەکاری کاری رۆبۆتەکانی ئاشکراکردوهەروەهارێژەی هەڵەکردنی لەچاومرۆڤ زۆرکەمبوو.گروپێک لەپزیشکان کۆنترۆلی کاری ئەورۆبۆتانەیان دەکرد،رۆبۆتە نەشتەرگەرەکە وێنەی نەشتەرگەریەکەی یەک لەدوای یەک بۆژووری کۆنترۆل دەنێرێت و بەگوێرەی ئەو وێنانە ژووری کۆنترۆل رۆبۆتەکەیان هەڵدەسووڕاند.



قەڵەوی دایکان مەترسی نەخۆشیە زگماکیەکان زیاددەکات

لێکۆڵینەوەک لەویلایەتی نیۆیۆرک لەویلایەتەیەکگرتووەکانی ئەمریکائەوەی ڕوونکردۆتەوە:کەهەرچەنددایک قەڵەوبێت وکێشی لەشی زیادبێت ئەگەری تووشبوونی کۆرپەکەی بەنەخۆشیەزگماکیەکانی دڵ زیاددەبێت،ئەولێکۆلینەوەیەئەوەی دیاریکردووەکەقەڵەوی دایک ئەگەری نەخۆشیەزگماکیەکانی دڵ لەکۆرپەکەی بەڕێژەی ١٥٪زیاددەبیت وهەرچەندقەڵەوتربێت ئەوئەگەرەزۆرتردەبێت،ئەوانەی کەنیمچەقەڵەون ئەوئەگەرەیان دەبێتە ١١٪بەڵام ئەوانەی زۆرقەڵەون ئەگەرەکەیان دەبێت بە٣٣٪هەرلەبەرئەوەپزیشکان ئامۆژگاری دایکان کەپێشئەوەی دووگیان بن هەوڵبدەن خۆلاوازبکەن وخۆلاوازکردن تەنیاتەندروستی دایک وتەندروستی کۆرپەکەی باش ناکات بەڵکوئەگەری مەترسی لەدایکبوونی کۆرپەی کەنەخۆشی زگماکی دڵی هەبێت کەمدەکاتەوە،وەهەرچەنددایک پێش دووگیانی کێشی خۆی دابەزێنی ئەوائەگەری بەونەخۆشیەزگماکیەی دڵ کەپێیدەووترێت:دڵ کوونی کەلەهەرهەشت منداڵ یەکێکیان تووشی دێت ئەگەری تووشبوون بەودڵ کوونیە کەمدەکاتەوە.هەروەهاقەڵەوی دایکان ماکی زۆرلەسەردایکان دروستدەکات وەک بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لەکاتی دووگیانی وژەهراویبوونی دووگیانی وشەکرەی کاتی دووگیانی ومنداڵبوون بەنەشتەرگەری وکۆرپەکانیان تووشی ماکی وەک:زیادبوونی کێشی لەش وجۆری دووەمی شەکرەدەبن.هەروەهالەوانەیەکۆرپەکانیان تووشی نەخۆشیەزگماکیەکانی وەک:نەخۆشیەزگماکیەکانی دڕکەپەتک بێت.قەڵەوی لەکاتی دووگیانی لەئافرەتان گەلێک زۆرەولەوڵاتێکی وەک ویلایەتەیەکگرتووەکانی ئەمریکالەهەرپێنج ئافرەت یەکێکیان لەسەرەتای دووگیانیان قەڵەون.



ئەسپرین بۆخۆپاراستن لەشێرپەنجەی قۆلۆن

زانایان لەوڵاتی ئینگلیزئەوەیان ڕوونکردەوەکەدەرمانی ئەسپرین بەژەمی کەم بەتایبەتی ئەو ژەمەی کەپێیدەووترێت ئەسپرینی منداڵان ئەگەری تووشبوون بەشێرپەنجەی قۆلۆن کەمدەکاتەوەوئەوەیان بۆڕوونبۆتەوەکەبەکارهێنانی ئەسپرین کەمکردنەوەی تووشبوون بەشێرپەنجەی قۆلۆن بەڕێژەی یەک لەچواروکەمکردنەوەی مردن بەڕێژەی یەک لەسێ .هەر لەبەرئەوەزانایان لەبیری ئەوەدان کەئەسپرین وەک هەنگاوێکی خۆپاراستن لەشێرپەنجەی قۆلۆن بەکاربێنن بەتایبەتی کەشێرپەنجەی قۆلۆن دوای شێرپەنجەی سییەکان دووەم باووترین جۆری شێرپەنجەیەلەوڵاتەتازەپێگەیشتووەکان بۆیە لەبیریدان بەکاریبێنن بەڵام لەهەمان کاتدا ئەسپرین لەهەندێک کەس دەبێتەهۆی خوێن بەربوون لەگەدەوڕیخۆڵەکان وژیان دەخاتەمەترسیەوە .



شاندێکی وەزارەتی تەندروستی هەرێم سەردانی پەرلەمانی بەریتانیای کرد:

پتەوکردنی پەیوەندی نێوان هەرێمی کوردستان وزانکۆکانی بەریتانیاگفتوگۆی لەبارەوەکرا:
شاندێکی وەزارەتی تەندروستی بەسەرۆکایەتی د.تاهیرهەورامی وەزیری تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان بەیاوەری بەرێوەبەرەگشتیەکانی تەندروستی هەرسێ پاریزگای هەولێروسلێمانی ودهۆک سەردانی بەریتانیان کرد، لەسەرەتای سەردانەکەیانداسەردانی زانکۆی شەفیلدهەلۆم ونەخۆشخانەگشتیەکانی فێرکاری شارەکانی شەفیلدوپۆزەرهامیان کرد،لەچەندکۆبونەوەودیدارێکداری جیاداباسیان لەچۆنیەتی بەهێزکردنی پەیوەندی نێوان وەزارەتی تەندروستی هەرێم ودام ودەزگا تەندروستیەکانی بەریتانیاکرابۆزیاتر سوودوەرگرتن لەتواناوشارەزایان.
پاشان د.تاهیرهەورامی وەزیری تەندروستی هەرێم داوای لەزانکۆی شەفیلدکرد کەئاسانکاری پێشکەش بەقوتابیانی هەرێم بکات لەوەرگرتنیان لەم زانکۆیە بۆخوێندن بەمەبەستی وەرگرتنی بروانامەی بالاوکردنەوەی خولی راهێنانی تایبەت بۆ پزیشک وکارمەندانی تەندروستی کوردستان بکەنەوە لەگەڵ ناردنی تیمیی تایبەتی خۆیان بۆهەرێمی کوردستان ولەنزیکەوە ئاگاداربوون لەرەوشی تەندروستی هەرێم چونکە زانکۆی ناوبراوبەیەکێک لەزانکۆبەناوبانگەکانی ئەم وولاتەدادەنرێت. لەلایەن خۆشیانەوە بەرپرسانی زانکۆی شەفیلدهەموو ئامادەیی خۆیان نیشاندا بۆئەوەی شاندێکی زانستی وئیدارییان سەردانی هەرێمی کوردستان بکات وبەشداری کۆنفرانسی تەندروستی بکەن کەبریارە وەزارەتی تەندروستی هەرێم لەسەرەتایی مانگی شوباتی ساڵی داهاتوو بەبەشداری دەیان شارەزاوپسپۆری ناوخۆی ودەرەوەببەستێت.
هەرلەدرێژەی سەردانەکەیان د.تاهیرهەورامی وەزیری تەندروستی هەرێم وشاندی یاوەری سەردانی نوێنەرایەتی حکومەتی هەرێمی کوردستانیان



کردلەبەریتانیا وبەگەرمی لەلایەن کارمەندانی نوینەرایەتیەکە پێشوازی لێوەکرا لەدانیشتنێکدا گفتوگۆلەبارەی کاروئەرکەکانی ئەم نوینەرایەتیە باسی لێوەکرابەتایبەت پێشکەش کردنی خزمەت گوزاری بەرەوەندی کوردلەم ولاتە.
لەلایەتی تریشەوە وەزیری تەندروستی وشاندی یاوەری سەردانی پەرلەمانی بەریتانیایان کردلەلایەن خاتوو مێگ مەن ئەندامی پەرلەمان وسەرۆکی گروپی ئەی پی پی جی کەپەرلەمانتارانی هەر(٣) پارتەسەرەکییەکەی بەریتانیا لەخۆوە دەگرێت بۆبەرگری کردن لەگەلی کورد، لەودانیشتنە وەزیری تەندروستی سوپاسی هەلوێستی پەرلەمان وحکومەتی بەریتانیای کرد بۆرزگارکردنی عێراق وپشتگیری کردنی گەلی کورد،هەروەها داواشی لەگروپی ئەی پی پی جی کەبەردەوام بن لە کارکردن بۆئاسانکاری لەبەخشینی ڤیزەبۆپزیشک وقوتابیانی کوردبۆئەوەی بتوانن درێژەبەخویندنیان بدەن چونکە گەورەترین کێشەی ئێمەکەدوچاری دەبینەوە لەهەرێمی کوردستان.نەبوونی ڤیزای بەریتانیایە. لەکۆتایش د.تاهیرهەورامی وەزیری تەندروستی حکومەتی هەرێم ئەوەی بەئامادەبووان راگەیاندکەسالانە بری (١٠٠)ملیۆن دۆلارتەرخان کراوە بۆناردنەدەرەوەی قوتابیانی بواری تەندروستی بۆتەواوکردنی خوێندنی بالابۆبەرەوپێش بردنی هەرێمی کوردستان لەبواری تەندروستی سوودوەرگرتن لەتواناوشارەزاییان.

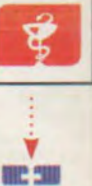
راگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی

ئەو تەرمانەی پێویستە توێکاریان بۆ بکرێت

د. فەیسەڵ عارەب بڵباس
پسپۆڕ لەپزیشکی تاوانناسی

پزیشکیی تاوانناسی (دادوەری) لقێکی گرنگ وبایەخداری زانستەپزیشکیەکانە،چونکەهاوکاریەکی گەورەدەکات لە دۆزینەوەی تاوانان ودەست نیشانکردنی تاوانلێکراووتاوانکاراندا.ئەمەش لەڕێگەی پەیڕەوکردنی هەندێ ڕێوشوێنی پزیشکی و پشکنینی تایبەتی بۆتەرمەکەوشوێنی دۆزینەوەی وئەوئامێروکەلوپەلانەی کەلەنزیکیەوەن.یەکێک لەوڕێگایانەئەنجامدانی توێکاریە (تشریح)بۆتەرمەکان. ئەوتوێکاریەیکەلەپزیشکی تاوانناسیدادەکرێ جیایەلەوتوێکاریەئەکادیمیەی کەلەناوهۆڵی توێکاری لەکۆلیجەکانی پزیشکیدادەکرێن،چونکەمەبەست لەتوێکاری تاوانناسی ئەوەیەکەهۆکاری مردنەکە،وئەگەربکرێ، چۆنیەتی مردنەکەی دیاری بکرێ وئەوئامێرەی کەلەکوشتنیدابەکارهاتووەدەست نیشان بکرێ وبزانرێ ئایامردنەکەی سرووشتی (بەنەخۆشی)بووەیان دەستی تاوانی تێدابووە.ئەمەش بەڕێگەی تایبەت دەکرێ وبەهیچ شێوەیەک تەرمەکە ناشێوێنرێت. ئەوتەرمانەش کەپێویستەتوێکاریان بۆبکرێت،ئەوانەن کەلەلایەن دەزگای پۆلیس ولەدادگاولەلایەن دادوەرەوە دەنێردرێنە بەشی پزیشکی تاوانناسی،واتەپزیشکی تاوانناسی بەخۆی بڕیاری توێکاری بۆهیچ تەرمێک نادات تاداوای لێنەکرێ،ئەویش کاتێک کەگوومانی ئەوەلەلای دادوەروپۆلیس یان کەسوکاری مردووەکەپەیدادەبێت کەبەمردنی سرووشتی نەمردووە،بەڵکو دەستێکی تاوانی لەپشتەوەبووە لەبەرئەمەئەونەخۆشانەی کەنەخۆشیەکەیان دیارەودەست نیشان کراوەوپزیشکی تایبەتی خۆیان پێی دەزانن.. کەدەمرن، پێویست بەناردنەبەشی دادوەری وتوێکاری ناکەن،چونکەهۆکاری مردنەکەیان ڕوون وئاشکرایە،بەڵام کەسێکی کەنەزانراوە نەخۆشیەکی دیاری هەبووبێ ولەوماوەی دواییەداسەردانی پزیشکی نەکردبێ وکتوپڕوبەبێ هۆیەکی دیارمردبێت،ئەواپێویستە بنێردرێتەبەشی دادوەری بۆئەوەی هۆکاری مردنەکەی بەڕوونی دیاری بکرێت وگومان لەدڵی کەسوکارولەلای دادگاوپۆلیسیش نەهێڵێت.بەهەمان شێوەئەوانەی کەبەڕووداوێک گیان لەدەست دەدەن،ئەوجائەوڕووداوەهی هاتووچۆبێت یان کەوتنەخوارەوە وبەرکەوتن بێت،چ بەدەستی ئەنقەست یان هەرلەخۆڕا بێت،پێویستەبنێردرێنەبەشی تاوانناسی بۆدەست نیشانکردنی هۆکاری سەرەکی مردنیان ودیاریکردنی شوێنی بەرکەوتن وئەوئامێرەی کەلێی بەکارهاتووە.ئەگەربکرێ چۆنیەتی ڕووداوەکەش ڕوون بکرێتەوە،بۆئەوەی دادگابڕیاری کۆتایی خۆی لەسەربدات وتاوانباربەسزا بگەیەنرێت،ئەگەرهەبێ وکەسوکاری مردووش قەرەبووبکرێنەوەلەلایەن ئەولایەنەی کەبووەتەهۆی مردنی. ئەوانەی کەبەسووتان دەمرن،یان بەخواردن وخواردنەوەومااددەی ژەهراوی دەمرن،پێویستەبنێردرێنەبەشی پزیشکی دادوەری بۆئەوەی هۆکاری سووتانەکەی یان ماددە ژەهراوی وخواردنەکەی دیاری بکرێن.ئەوانەی کەلەئاووشلەکاندادەخنکێن دەبێ بنێردرێنەبەشی پزیشکی دادوەری بۆزانینی ئەوەی کەئایابەخنکانی ناوشلەکەمردوون،یان پێشتربەشێوازێکی دیکە کوژراون وئەوجافڕێدراونەتەناوئاوەوەبۆبزرکردنی شوێنەواری تاوانەکە.هەیەپێشتردەکوژرێت ئەوجادەسووتێنرێ بۆئەوەی شوێنەواری تاوانەکەنەهێڵرێت،ئەوانەلەپزیشکی تاوانناسیدادەناسرێنەوەودەزانرێ هۆکاری مردنەکەیان سووتانەکەیەیان شتی دیکە. مردن بەهۆی تەقەمەنیەکان،هەرجۆرەتەقەمەنیەک بێت،دەبێ بنێردرێتەپزیشکی تاوانناسی.خۆخنکاندن بەهەرڕێگەیک بێت یان بەرکەوتنی کارەبایان ئەوانەی بەدەرمان خۆیان دەکوژن،دەبێ بنێردرێنەپزیشکی دادوەری. ئەوکەسانەی لەشوێنی داخراوداوبەهۆی گازی ڕەژوو (یەکەم ودووەم ئۆکسیدی کاربۆن)دەمرن،پێویستەبنێردرێنەپزیشکی تاوانناسی بۆدیاریکردنی ئەوگازەلەناوخوێنیان ودەست نیشانکردنی هۆکاری سەرەکی مردنەکەیان. بەگشتی،هەرمردنێکی کتوپڕوبەبێ هۆکارێکی دیارپێویستەڕەوانەی پزیشکی تاوانناسی بکرێ لەلایەن پۆلیس ودادگاوەبۆ دڵنیابوون لەوەی کەبەدەستی تاوان نەکوژراوەوئەگەربەهەرتاوانێکیش بووەئەوایارمەتی دادگابدرێت بۆدیاریکردنی جۆری تاوانەکەوئەوئامرازەی لێی بەکارهاتووەودەست نیشان کردنی تاوانبارەکەش.

زاخاوی مێشک



شێت

کوڕەک حەزی لەکچێک دەکرد،کچەکەبەنسیبی کوڕەکەنەبوو،کوڕەکەعەقلی لەدەستدا،ماوەیەکی پێچوویەشێت ناوی دەرکرد،لەوماری بۆئەوماری دەرۆزەی‌دەکرد، لەدوای‌شازدەبۆحەڤدەساڵ ڕۆژێکیان لەدەرگای مارێکیدا،کچێک دەرگای لێکردەوەهەرکت ومت دۆستەکەی خۆی بوو،توومەزکچی خۆشەویستەکەی بوو،واقی وڕماو دەوی بەش بۆوە !!!؟!داکی کچەکەدەنگیداوگووتی:کچم ئەوەکێیە؟کچەکەگۆتی:دەرۆزەکەرە،کاتێک داکی کچەکەی لەبنەبانێ سەرێلەدەرکەی خوارکردەوە،دەبینی ئەوەکۆنەدۆستیەتی،دەرۆزەی دەکات،چووهێنایەژوورەوەو،ما .....گرێ ی دڵی خۆیان لای یەک بکەنەوە.کوورە:ئەوەلۆوات لێهاتووە؟!کوڕەکەووتی:

شەوێ لەیلا بە مجنوونی دەووت
بنوارە حاڵی خۆت !
کە بەخۆڕایی چۆنت بە بادا
عەقل و کەمالی خۆت !
جەوابی دایەوە، مەجنون،
گەر تاقەتی ببێ لە حزێ
لە ئاوێنە بڕوانە حوسن و جەمالی خۆت .

ژنەکەگۆتی:مادام ئەتووئەوەندەبەوەفای،وەرەدەس تەخوشکەکم ماوە،بۆت دەخوازم.کوڕەکەئاخێکی هەڵکێشاوگۆتی:ناوەڵادەستەخوشکی تۆم لۆچیە،وەرە کچەکەتم بدەیێ بۆنی تۆی لێدێت وگووتی:
لێم گەڕێ چ کارم بە دەستەخوشکی تۆ نییە باپیرتر بمم و کچەکەتم دەیە لە بەر ئەوەی بۆنی تۆ لێدێت.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	■									1
	■									2
		■								3
				■				■		4
					■					5
					■					6
					■					7
										8
						■				9
	■									10

ئاسۆیی:

١.ڕژێنی ئەنسۆلین دەردەدات.
٢.شایی.
٣.ڕاڕایی (بەتێکەلاوی)،ڕاناوی پرس.
٤.کۆچ (بەپێچەوانە)،بوو+ پێچەوانە.
٥.. ئاوی لێدەخۆنەوە،پیتێک+ وەرە (بەتێکەلاوی).
٦. ب+ ژمارەیەکە،پیتێک+ جۆرەددانێکە.
٧.چوارپیتی وەک یەک،،بەشێکی زانستی پزیشکیە.
٨.ئیش،ئەندامێکی لەشی مرۆڤە.
٩.ئامێرێکی دروونەی کۆنە (بەتێکەلاوی)، پیتێک+ کردارێکرمرۆڤ بەهۆیەوەئۆکسجین بەدەست دێنێت.
١٠. سێکس.

ستوونی:

١.نۆژدار+ جۆرەپەسیوویەکە.
٢.سێ پیتی وەک یەک،پیتێک+ دادە (بەتێکەلاوی)+ پیتێک
٣.بۆوێنە،حالەت (بەتێکەلاوی).
٤.ئەندامێکی لەشی مرۆڤە.
٥.شین بوو،ئەندامێکی لەشی مرۆڤە
٦. بەڵێ (E)،شەش پیتی وەک یەک.
٧.چوارپیت لەنازەنین،سێ پیتی وەک یەک،ڕووبارێک (بەپێچەوانە) ٨.دووپیت لەدەست،لەدایک وباوکێکن +هەوا+ دوو پیت لەنای
٩.شارۆچکەی گەورە (بەپێچەوانە)+ س.
١٠. ئالۆزی +بەدوای یەک دادێن.

کەمەجنوون دوایی هات وکەوتەتوێی خاک
لێیان پرسی فریشتەی یەزدانی پاک
ئەرێ شێتەکە،دیاری کردەوەت کوا
سەرێکی هەڵبڕی،ڕووی کردەلای خوا
وتی تۆخۆت بەشۆری عەشقی لەیلا
سەرت واگێژوویرکردم لەمەیلا
نەبیری خۆم ودنیام بوونەمەحشەر
سەرودڵ پڕلەلەیلابووسەرانسەر
لەلای خوا خۆش بووئەم واتەی ڕەوانە
بووەئەستێرەیەک لەم ئاسمانە
منیش خۆزگەلەعەشقی نیشتمانا
بەکردەوەی خۆم نەزانیایەلەمانا
بەڵێ،مەجنوون کەئەستێرەی سەمایە
جیایە،وێڵی،لەیلێی بەهایە
هونەروایەکەسێ کەمەردگوزین بێ
بەچاکەوخزمەت ئەستێرەی زەمین بێ

سۆدۆکۆ (٢)

1		9		7				6
	3	4				2		
			4		3	5	9	
8				5	4		2	
9								3
	4		7	3				5
	9	2	3		8			
		8				7	1	
4				6		8		9

شیکاری ژمارە (١)

3	4	5	1	7	8	9	2	6
7	1	2	9	6	4	3	8	5
6	9	8	2	5	3	1	7	4
1	7	4	5	9	6	2	3	8
5	3	6	7	8	2	4	1	9
2	8	9	4	3	1	6	5	7
4	5	1	8	2	9	7	6	3
9	6	7	3	1	5	8	4	2
8	2	3	6	4	7	5	9	1

تێبینی : سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣*٣) خانە پێک هاتووە وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١-٩) دادەنێیت بەمەرجێک لە هیچ خانەیەک و ئاراستەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە

ئایا دەزانیت :

١-ناوەندی تەمەنی تاکی ئێراق:لەنێوان (٤٨ تا ٥١)ساڵیدایەبەگوێرەی دوایین ڕاپۆرتی ئاماری ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ولەگەڵ ساڵانی هەشتاکان سەدەی ڕابردووجیاوازی زۆری هەیە وناوەندی تەمەنی تاکی عیراقی ڕوولەخوارەوەیەئەمەش بەهۆی ئەوبارودۆخەنالەبارەی کە مرۆڤی عیراق تێیکەوتووە.

٢-نزیکەی ٤٠،٤٠٪دانیشتوانی عیراق نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیەولەوڕێژەیە بەتەنیا (٣٠٪)یان دەزانن کەنەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیەولەو(٣٠٪)تەنیا (٢٥٪)لەنەخۆشەکان دەرمانی چارەسەری نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن وەردەگرن و لەوڕێژەیەش تەنیا (٢٠٪)تەواویەدەرمان کۆنترۆل بوون.

٣-نەخۆشی شەکرەلەناووکۆمەڵی کوردەواری وئێراق وجیهان ڕوولەزیادبوونەتەنیائەوجۆرانەی نەخۆشی شەکرەکەپێی دەووترێت شەکرەیگەوران نزیکەی (١٠،٤٪)لەدانیشتوانی عیراق نەخۆشی شەکرەیان هەیەوبۆیەپێویست دەکات هەرکەسێک تەمەنی گەیشت بە (٤٥ ساڵ)سێ ساڵ جارێک پشکنینی خوێن بۆشەکرەبۆخۆی بکات ئەوانەیکەلەخانەوادەکانیان نەخۆشی شەکرەیان هەیەوقەڵەون یان نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە یان چەوری ناو خوێنیان هەیەئەوادەبێت لەتەمەنێکی زووترپشکنین بۆخۆیان بکەن واتالەتەمەنی (٣٠) ساڵیەوەپشکنین بۆخۆیان بکەن.

٤-ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO)ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی خۆراکی دروستی بۆ تاکێکی دروست بەوەداناوەکەپێکدێت لە:کاربۆهیدرات (٥٠٪)وچەوری (٣٠٪)چەوری وە (٢٠٪) چەوری ڕووەکی وە (١٠٪)چەوری گیانەوەر)و٢٠٪پرۆتین.



ددان پڕکردنەوەبەماددەبریقەدارەکان

د. موئەیەد ئەمین ئیبراهیم
پسپۆڕ لە دروستکردن و چارەسەرکردنی ددان

پڕکردنەوەی ددان بەماددەڕەنگاوڕەنگ وبریقاوەکان کەبریتین لەوماددانەی بۆددان پڕکردنەوەبەکاردێن بەتایبەتی بەشەڕەقەکانی ددان (وەک میناوعاج)وجوانیەکی سروشتی بەددانەکان ببەخشێت وتوانای بەجێهێنانی کارەکانی ددانەکەبکات بەشێوەیەکی سروشتی. ماددەی پڕکردنەوەی ددان سپی لەماددەی راتنج (resin) لەگەل دەنکۆلەی سیلیکابەقەبارەی جیاوازبۆئەوەی بتەوی وهێزبدات بەماددەی پڕکردنەوەی ددان .پڕکردنەوەبریقاوەنوێیەکان بەزۆری بۆپڕکردنەوەی ددانەکانی پێشەوە بەکاردێت لەبەرئەوەی ڕەنگیان زۆرلەڕەنگی ددانی ئاسایی نزیکەوتوانای بەرگەی فشاری زۆری نیەبەبەراووردلەگەل پڕکە رەوەزیوویيەکۆنەکان ،بۆیەبۆپڕکردنەوەی ددانەکانی پشتەوەبەکارنەدەهات بەڵام لەم دواییەداواپەرەی پێدراکەتوانای بەرگەی هێزی زۆری هەبێت ونەشکێت بۆیەئێستابۆپڕکردنەوەی

ددانەکانی دواوەش بەکاردێت وجێگرەوەکی باشی پڕکەرەوەزیوییەکانە.ماددەی حەشوەکە بریقە دارەکە دە خرێتە ناوئەوبۆشایی ەیی ناوددانەکە (کلۆربووەیان شکاوەیان زگماکیە)یەکسەرماددەکە دەخرێتە ئەوکوو نەولەشێوەی هەویرێک کەڕاستەوخۆڕەق دەبێت یان ناڕاستەوخۆبەوەرگرتنی وێنەیەکی دەقاودەقی بۆشاییەکەووەک قالبێکی لێدێت بەلێزەرودەدرێتەکامێرایەکی تایبەت کەبەدەزگایەکی کۆمپیوتەربەستراوەهەروەک ئەونموونەیەقالبێکی تەواوی لەبلۆکی سیرامیک یان زرکۆنیۆم یان تێکەلاودروست دەکرێت وئەوکات دەخرێتەناوبۆشاییەکە (-CAD CAM System).هەروەهادەبێت گرنگی بەپاراستنی ددانەپڕکراوەک بدەین وماددەی

ڕەقی پێ نەخورێت یان گوێزوفستقی ڕەقی پێ نەشکێنرێت وبەردەوام گرنگی بەپاکوخاوێنی بدرێت.سەردانی پزیشکی چارەسەرکەری ددانەکەبکرێت ماوەماوەبۆئەوەی سەیری ددانەکان بکات بەگشتی وسەیری ددانەپڕکراوەکەبکات بەتایبەتی تابزانێت هیچ درزیان قلیش یان شکان یان داخوران یان گۆڕان لەڕەنگی ماددەی حەشوەکەڕوویداوەوئەگەرهەریەک لەوانەی لێ ڕوودابووپێویست دەکات حەشوەکۆنەکەدەربکرێت ویەکێکی نوێتری بخرێتەجێگا.سوودەکان وسیفاتەکانی حەشوەی بریقەدارئەوەیە:ئاسان وهیچ پارچەیەکی ددانەسروشتیەکەلەدەست نادرێت وپشت بەبەیەکەوەلکان دەبەستێت لەگەل ددانەکە (مینایان عاج)وهەروەک ددانەسروشتیەکەخۆپیشان دەدات.بەلام وەنەبێت بێ گیروگرفت بێت چونکەکاتێکی زۆری دەوێت بۆدانانی حەشوەکەوماندووبوونی زۆرە وگران بەهایەونرخەکەی گرانەودەبێت حەشوەکەلەکاتی سازدانی نەشتەرگەریەکەلەهەموشلەیەک بەدووربێت تالەناوئەوبۆشاییەی بۆی دانراوەدابنرێت.

ئێستاپڕکردنەوەی ددان بەماددەبریقەدارەکان گۆڕانکاری زۆری بەسەردادێت ولەپێشکەوتن دایەولێکۆلینەوەودیراسەکان بۆئەوەن کەڕەنگیان جێگیربێت وقەبارەولایەکان وتوانای بەهێزبێت کەبەرگەی بارودۆخی نالەباری ناودەم بگرێت.







حاجی لێزەر

هەرجارەوباسێک

ژن دەڵێن:نانت نانی جۆبی،بەس مێردۆکەت هی خۆبی!!!ئەمەبەڕەچەلەک شوان وگاوان بووینە؟!هەرلەبەرئەوەمێگەل ئاساتەبیعاتەکەمان هەلکەوتووە!!؟بەهەرەکی دەرەوینەوەوبەیخەکی دەسلەمینەوە!؟هەندەپاک وبێگەردبووینە،مندارگووتەنی:گۆشتمان بەخاوی دەخورا.هەنووکەش دەگەل دابی بیرمان بۆکلاوات ودرۆودەلەسەوفرت وفێل نەدەچووبیکەین بەلام ئەوبارودۆخەی تێیکەوتینەسەربەقوڕی دەهێنێتەهەلەکسەوسەما!!خەمێ لەچ دەخۆی؟کابرائەوەندە(....)بی ولەهەولێرێ ڕابچیتەسلێمانی وباوەڕبکات کەکەسێک هەیەچاوی لێزەرەوبەردی کلیەی دەتاوێنێتەوە؟لۆچ لۆی دەگرییێ؟؟!ئەوەبووسرمانەک وایدەگۆت.کورەیەکێکیترپیرەژنەک لەوەتەی بەبیرم دێت لەناوخەستەخانەیەوهەموودکتۆرەکان دەیناسن ونەخۆشی دری هەبوو،چووەکن ئەوچاولێزەرەی لۆئەوەی بەچاوی لێزەری لەدری بدات وچاک ببێتەوە،واللەسووندتان لەسەرم نیەقەیاسەکی پارەقەردکردبوو،هەندەکیش خەلک وخوابەخێردابوویانێ؟!ئەدی ئەویترهەلیان داێ،لۆئەوەی نالێن:پیرەژنێکی نەخویندەوارشورنقەی لۆخەلکی بنووسی ولەکنەخۆی بیداتێ وکابراهەندە(...) بی شورنقەکان بەکاربێنێ؟؟! کوورەواللەلۆخۆتێهەلسوینێ دەچن،ئەوەش:بابایەکیتر وایدەگۆت. لەوانەبابگەڕێین:لەهەموان عاجباتیترلەهەولێرێ پەیدابووەکابرادەچێتەخەستەخانەی ئیشاعەی لەخەستەخانەی دەگری ولۆبەیتاری نەخوێندەواری دەبات!!؟.بەڕێزان:ئەمانەهەمووەدەردی نەخوێندەواری وجاهیلی وکۆلەواری ونەبوونی ڕۆشنبیری ونەبوونی هۆشیاری دروستی لەکۆمەلی کوردەواری دەردەخات کەڕێگابۆدزوجەردەوکلاوچی ودووڕووخۆش دەکات تیجارەت بەمیللەت بکات.کابراکەئیشەک هی ئەونیەبەلام بیکات بەپیشەی خۆی ونانی پێ پەیدابکات؟ئەگەربەهەریەک لەئێمەبلێیت بۆدەنگ ناکەیت:جەوابی ئەوەیەکاری من نیە!!چۆن کاری تۆنیە؟کەی مرۆڤ لەگووتن وچەسپاندنی ڕاستی ترساوە؟لەلایەکیترئەوڕاڕایی وترس ودوودلی وترسانەلەپای چی؟بۆڕاوەدەنگت لەدەست خۆت نەبێت؟هەرلەبەرئەوەهەقمەبلێم نانت نانی جۆبی بەس دەنگ وڕات بەدەست خۆبی.



د.دێدەوان